MASCULIN

POUR CEUX QUI NE PENSENT PAS COMME LES AUTRES

DOSSIER SPÉCIAL
GROSSES CHALEURS
Y SURVIVRE !

LES ACTUS LES + HOT DU MOMENT

CRISE AU SAHARA
UN GRAIN DE SABLE ÉBRANLE LE MAGHREB

HOMME SOUS PILULE
RÉVOLUTION CONTRACEPTIVE ?

SPORT EXTRÊME
CONNAISSEZ-VOUS LE PARKOUR ?

FOLIO SEXY
CHAUD DEVANT, ELLES N'ONT PAS FROID AUX YEUX

CONFESSION INTIME
Des aventures pimentées entre collègues !

ALTRUISTE ET FIER !

1

Être généreux, c'est avant tout traiter chaque personne comme si elle méritait que vous lui accordiez le meilleur de vous-même. Donner avec plaisir sans rien attendre en retour est un signe de générosité, qu'il s'agisse de faire un don d'argent à une organisation en laquelle vous croyez.

En soi, la générosité est le désir sincère de rendre la vie des autres plus facile et plus agréable. Mais comment cultiver la générosité ?

Donnez toujours avec votre cœur. Pour être une personne véritablement généreuse, vous devrez donner simplement parce que vous le voulez et non parce que vous espérez quelque chose en retour ou trouvez un intérêt quelconque dans votre don. Vous devriez donner du fond de votre cœur, parce que vous croyez en une cause et parce que vous voulez faire le bien. Si vous donnez seulement pour impressionner les autres ou pour vous attirer les faveurs de quelqu'un, alors vous n'êtes pas véritablement généreux.

Sachez qu'être généreux vous rendra plus heureux. En effet, il a été prouvé qu'être généreux amène les gens à être plus compatissants les uns envers les autres leur permet d'apprécier au mieux leur entourage et d'avoir une meilleure image d'eux-mêmes.

EDITO

UNE ÉDITION QUI SONNE COMME ...

Le ciel bleu sur nous peut s'effondrer
Et la Terre peut bien s'écrouler
Peu m'importe si tu m'aimes
Je me fous du monde entier
Tant qu'l'amour innondera mes matins
Tant qu'mon corps frémira sous tes mains
Peu m'importe les problèmes
Mon amour, puisque tu m'aimes
J'irais jusqu'au bout du monde
Je me ferais teindre en blonde
Si tu me le demandais
J'irais décrocher la Lune
J'irais voler la fortune
Si tu me le demandais
Je renierais ma patrie
Je renierais mes amis
Si tu me le demandais
On peut bien rire de moi
Je ferais n'importe quoi
Si tu me le demandais
Si un jour, la vie t'arrache à moi
Si tu meurs, que tu sois loin de moi
Peu m'importe si tu m'aimes
Car moi je mourrais aussi
Nous aurons pour nous l'éternité

HYMNE À L'AMOUR - ÉDITH PIAF

2

ALTRUISTE ET FIER !

Remarquez les occasions de faciliter la vie des autres. Que vous interagissiez avec vos voisins ou votre meilleur ami, voyez comment vous pourriez aider la personne qui vous fait face. Peut-être votre collègue est-il très stressé et aurait besoin que quelqu'un garde son chien.

Peut-être que la voiture de votre meilleure amie est tombée en panne et elle aurait besoin que vous l'emmeniez au travail ? Votre mère travaille peut-être tellement qu'elle ne réalisera qu'elle a besoin d'aide que lorsque vous lui en proposerez ? Lorsque vous parlez avec quelqu'un, réfléchissez à la façon dont vous pourriez l'aider au lieu de sans cesse rechercher le moyen dont il pourrait vous être utile.

Soyez reconnaissant pour ce que vous avez. La gratitude peut inspirer la générosité, car vous prendrez alors conscience de toutes les choses magnifiques qui peuplent votre vie. Chaque dimanche, asseyez-vous et faites la liste d'au moins cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Songez à toutes les choses que d'autres ont faites pour vous et n'oubliez jamais de les en remercier, même s'il s'agit d'un service rendu il y a déjà des mois. Faire preuve de reconnaissance vous permettra d'adopter l'état d'esprit d'une personne généreuse.
En étant capable d'apprécier tout ce que vous avez, vous le partagerez plus volontiers avec les autres et voudrez les aider à apprécier la vie tout autant que vous.

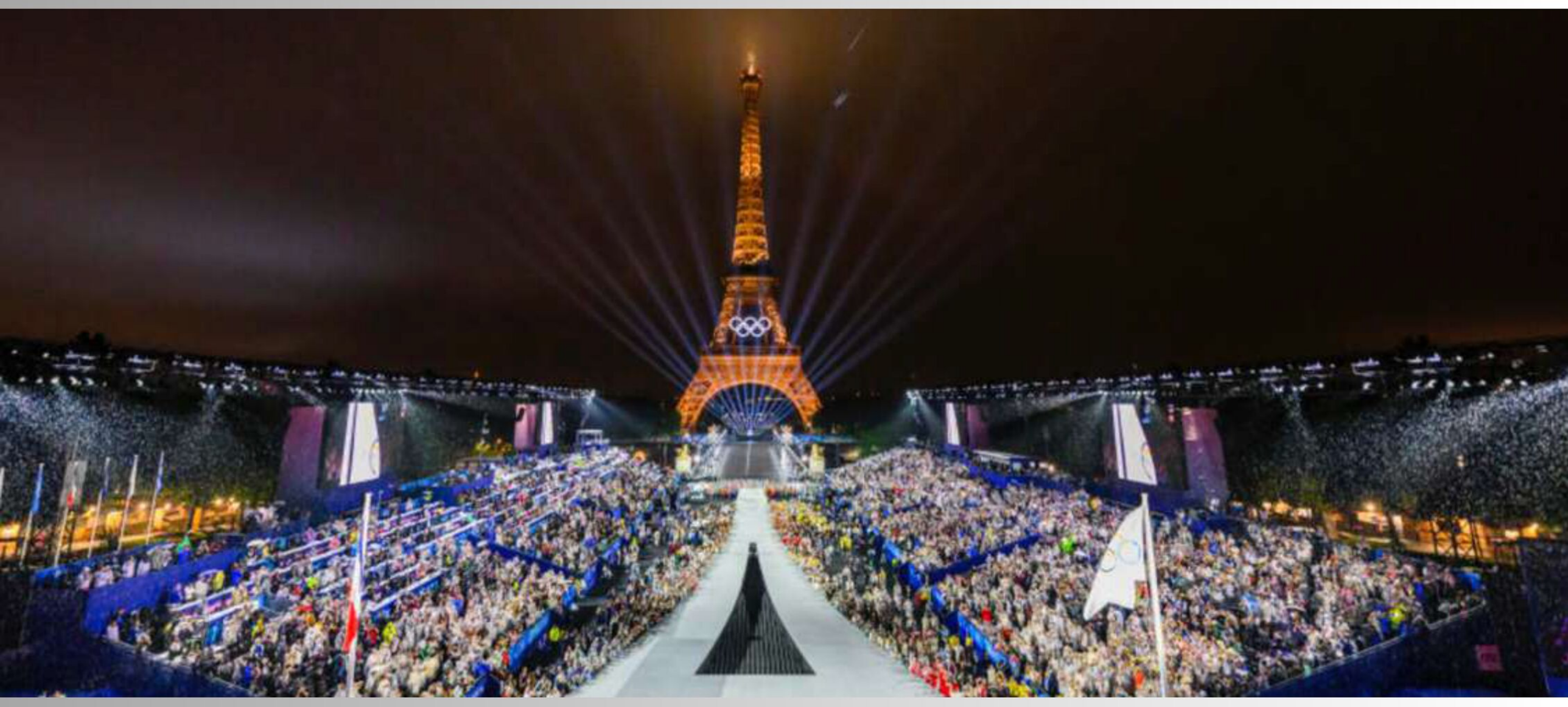
Quelle est notre humeur ?

Les Jeux Olympiques 2024 battent leur plein ici à Paris, et quelle magnifique célébration c'est ! Ces Jeux, au-delà des compétitions sportives, sont une manière extraordinaire de mettre en avant des valeurs qui nous tiennent à cœur : la paix, la fraternité et l'esprit du sport.

C'est incroyable de voir des athlètes du monde entier se rassembler dans notre belle capitale pour partager leur passion et leur talent. Chaque épreuve, chaque médaille, chaque performance est un témoignage de l'effort, de la détermination et de l'unité. C'est un rappel puissant que, malgré nos différences, nous pouvons nous unir pour des causes communes et des moments de joie partagés. Et parlons un peu de notre chère France ! Nos sportifs brillent de mille feux. Prenons Léon Marchand, par exemple. Avec ses trois médailles d'or en natation, il nous rappelle que la persévérance et le travail acharné paient toujours. Léon est devenu une véritable icône, non seulement pour sa performance incroyable mais aussi pour l'humilité et la grâce avec lesquelles il accepte ses victoires. Quel bonheur de voir notre drapeau flotter si souvent au sommet !

Ces moments de gloire ne sont pas seulement des victoires personnelles pour les athlètes, mais aussi des moments de fierté collective pour nous tous. C'est dans ces instants que nous ressentons vraiment ce que signifie être une nation unie, soutenant nos héros avec enthousiasme et admiration. Nous devons également lever notre chapeau à tous ceux qui œuvrent dans l'ombre pour que ces Jeux Olympiques soient un succès retentissant. Des bénévoles dévoués aux organisateurs infatigables, en passant par les équipes de sécurité et les agents d'entretien, chaque personne joue un rôle crucial pour garantir que tout se déroule sans accroc. Leur travail acharné et leur dévouement permettent aux athlètes de se concentrer sur leurs performances et aux spectateurs de profiter pleinement des compétitions.

Un immense bravo à tous ces héros discrets qui, par leur engagement, rendent possible cette célébration mondiale. C'est grâce à leur passion et à leur professionnalisme que Paris peut accueillir le monde entier dans un esprit de fête et de convivialité. Merci à vous, pour votre contribution inestimable à cet événement historique !



Société : Clothilde Andoni éditions
Bi-mensuel – édition Août 2024

Dir. publication : Lucie Pinzano

Red. publication : Tom Vong

Maquette : Gaelle Kanga

DECRYPTAGE

En mode société

Les plus gros buzz dans le monde sont dans Masculin !

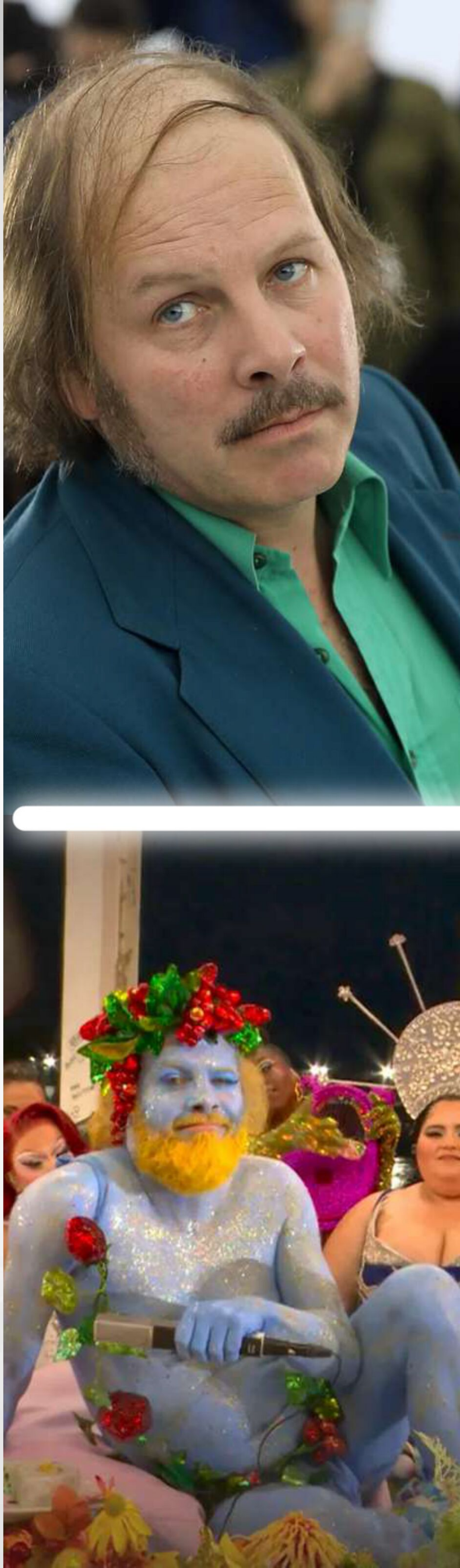
ÉCRIT PAR MIGUEL Z

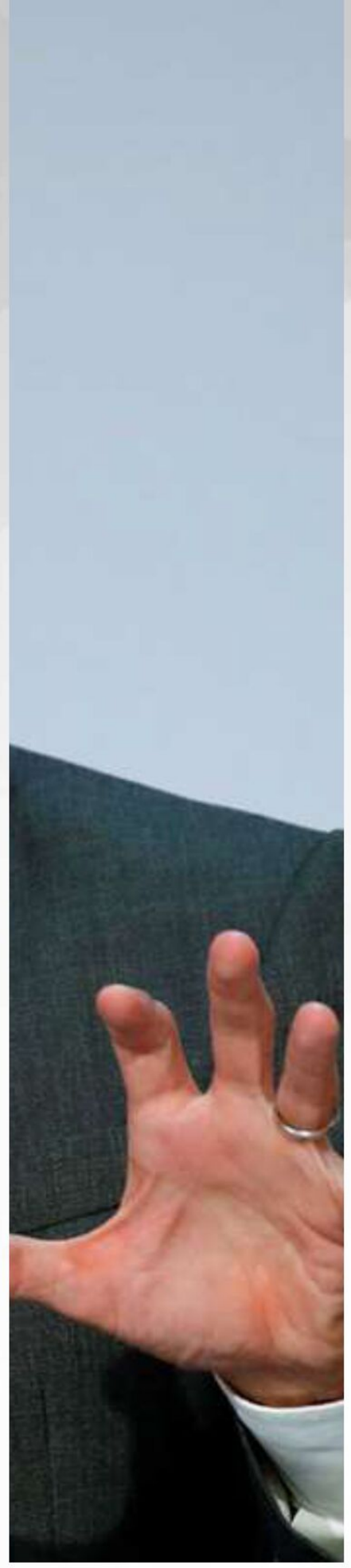
PHILIPPE KATERINE DEMANDE PARDON

La performance du chanteur Philippe Katerine, presque nu et peint en bleu, a offensé certaines sensibilités. Certains pays, comme les États-Unis et le Maroc, n'ont pas diffusé cette séquence. Katerine a accordé une interview à CNN où il a présenté ses excuses et demandé le pardon des chrétiens du monde.

La cérémonie d'ouverture des Jeux olympiques continue de faire parler d'elle. Certaines scènes ont suscité la controverse, notamment la séquence où Philippe Katerine a performé presque nu et teinté de bleu. Un tableau que certains pays ont choisi de ne pas diffuser, comme les États-Unis et le Maroc. La polémique n'a pas tardé à éclater. Thomas Jolly, metteur en scène de la cérémonie d'ouverture, a défendu le chanteur et la création artistique de ce tableau. Philippe Katerine, principal concerné, a accordé une interview à CNN quelques jours après sa performance. Le chanteur a tenu à s'excuser s'il a blessé certaines personnes : "Je suis désolé si cela a pu choquer, car ce n'était pas du tout l'intention. J'ai été élevé dans la religion chrétienne et ce qu'il y a de plus beau dans cette religion, c'est le pardon. Donc je demande pardon si j'ai offensé. Les chrétiens du monde me l'accorderont, j'en suis sûr, et comprendront que c'était surtout un malentendu."
Lors de son interview à CNN, Philippe Katerine a également expliqué le choix artistique et le message véhiculé par ce tableau : "Il y a bien sûr des gens qui ont été choqués et d'autres qui ont trouvé cela ludique, français, différent, créatif. Je chantais ma chanson intitulée 'Nu'. L'idée est que l'homme nu est inoffensif. Et c'est aussi une référence à l'origine des Jeux olympiques en Grèce, représentée aujourd'hui. Quand on voit les peintures, ce sont des athlètes nus, qui ne peuvent pas avoir d'armes. Donc voilà, je suis venu simplement chanter cette chanson."

Après la cérémonie, Tony Estanguet, le président du Cojop (Comité d'organisation des Jeux olympiques et paralympiques) avait défendu le choix du metteur en scène Thomas Jolly ainsi que le chanteur Philippe Katerine: "L'idée était de faire réfléchir. On a travaillé avec le CIO pour leur présenter la ligne directrice et les messages qui seraient véhiculés. On n'a pas pris par surprise la communauté internationale. C'était la cérémonie de la France. On a fait confiance à un directeur artistique et son équipe."





L'IMPASSE POLITIQUE PERDURE À MI-TRÊVE. MACRON PRÉPARE L'APRÈS-JO

À mi-parcours de la "trêve", l'impasse politique persiste. En l'absence de progrès dans les négociations en coulisses, Emmanuel Macron pourrait reprendre l'initiative après les Jeux olympiques en nommant un Premier ministre évoquant une "cohabitation" pour tenter de former une coalition.

Le président avait annoncé le 22 juillet une "trêve olympique et politique" : aucune nomination pendant les Jeux de Paris, rendez-vous donc "mi-août". Il avait également exhorté les forces politiques "républicaines" à profiter de cette pause pour rechercher des "compromis".

Parti le 28 juillet pour la résidence présidentielle du fort de Brégançon, il est revenu à Paris vendredi pour soutenir les athlètes "qui font briller la France", notamment les cavaliers "dans le cadre unique des jardins de Versailles", selon l'Élysée.

Sur le plan politique, "il laisse la situation mûrir", dit l'un de ses interlocuteurs. Jusqu'ici, sans grand résultat.

Le Premier ministre démissionnaire Gabriel Attal est à la manœuvre, mais pour l'instant, le PS et La Droite républicaine de Laurent Wauquiez refusent de négocier une quelconque coalition. À gauche, le Nouveau Front populaire (NFP), arrivé en tête des législatives mais loin de la majorité absolue, reste uni et réclame de gouverner.

À droite, des signes d'ouverture ont été émis avec le "pacte législatif" de Laurent Wauquiez, qui exclut toutefois de participer à un gouvernement ou à une coalition. Insuffisant pour garantir une majorité stable dans une Assemblée nationale divisée en trois blocs, estiment des ténors macronistes.

Un nom autour du 20 août ?

"Arithmétiquement, une coalition de personnes raisonnables de la droite aux communistes, en évitant La France insoumise et le Rassemblement national, c'est la seule option possible", résume le ministre démissionnaire Roland Lescure.

Face à l'impasse, que va faire Emmanuel Macron ?

Le scénario qui émerge est qu'il reprenne l'initiative en nommant un Premier ministre après les JO, peut-être autour du 20 août. Il ne s'agirait pas de Lucie Castets, la candidate du NFP qui continue de se préparer, avec un nouvel échange vendredi avec les chefs des quatre partis de l'alliance de gauche. Le chef de l'État a déjà écarté son nom. Ni d'un membre de son propre camp, dont il a reconnu la défaite. Pour les stratèges élyséens, le candidat doit avoir une "odeur de cohabitation" pour réussir, selon la formule d'un proche du président. Ce Premier ministre s'installerait à Matignon pour rencontrer les chefs des partis, s'enquérir de leurs lignes rouges et tenter de trouver des convergences. Ce que le président n'a pas fait lui-même depuis les législatives.

La piste Tubiana

"Il faut scénariser, que les Français voient la création d'une coalition", plaide un ministre démissionnaire. Cela peut prendre du temps, et les membres du gouvernement resteraient chargés des affaires courantes, à l'exception de Gabriel Attal libéré de ses fonctions. Ainsi, la machine à rumeurs s'est remise en marche, certains étant persuadés qu'Emmanuel Macron a déjà son candidat en tête. Le nom du président des Hauts-de-France Xavier Bertrand circule, car il multiplierait les appels en coulisses et des ministres démissionnaires ont loué ses mérites publiquement, comme Gérald Darmanin ou Sabrina Agresti-Roubache. Avec l'approbation de l'Élysée, selon des sources macronistes. Mais cette figure de la droite est perçue comme un rival par Laurent Wauquiez, dont les partisans pourraient ne pas suivre. Son nom risquerait aussi de braquer le centre-gauche.

Certains imaginent que le chef de l'État se tourne vers l'ex-président de la région Grand Est, Jean Rottner, issu des Républicains. D'autres le voient choisir une figure de gauche ou acceptable pour les socialistes voire les écologistes, pour les inciter à se distancer des Insoumis.

Pourquoi pas l'économiste Laurence Tubiana, diplomate du climat, dont le nom avait été proposé au sein du NFP par le PS et qui s'était dite disponible, avant de se heurter au refus de LFI ? Dans la Macronie, certains y voient un moyen de créer une fracture dans l'alliance de gauche. Mais un ministre avertit : "il y a un risque que tout nom proposé par Macron soit rejeté".

DONALD TRUMP ACCUSE KAMALA HARRIS D'ÊTRE « DEVENUE NOIRE » PAR CALCUL POLITIQUE

Le candidat républicain Donald Trump a accusé mercredi 31 juillet 2024 sa nouvelle rivale Kamala Harris de s'identifier comme « noire » pour des raisons électorales, lors d'un échange avec des journalistes afro-américaines à Chicago.

« Elle se prétend noire », a déclaré l'ancien président au sujet de la vice-présidente. « Elle était indienne à fond et, tout d'un coup, elle a changé et elle est devenue une personne noire », a-t-il affirmé devant ce panel.

Kamala Harris, née d'un père jamaïcain et d'une mère indienne, est pourtant bien la première femme noire et d'origine sud-asiatique à briguer la présidence.

La quinquagénaire, qui se définit elle-même comme une « femme noire », a balayé le « manque de respect » de Donald Trump d'un revers de main, en affirmant simplement que les États-Unis « méritaient mieux » que cela lors d'un meeting à Houston, au Texas.

Nombreuses attaques

À moins de 100 jours de la présidentielle américaine, Donald Trump peaufine encore ses attaques contre sa nouvelle adversaire.

« C'est étrange, il y a deux semaines je parlais de Biden, je ne connaissais même pas son nom à elle », a-t-il lancé lors d'un meeting de campagne mercredi soir en Pennsylvanie.

Avant d'accuser Kamala Harris de parler avec un faux accent du sud des États-Unis, une autre allusion à son identité raciale.

« Il faut qu'on soit politiquement correct… mais bon, qui s'en soucie ! », a-t-il ajouté, sous les applaudissements de ses partisans.

Le tempétueux septuagénaire avait déjà tenu des propos particulièrement durs à l'égard de la vice-présidente lors d'un événement en Caroline du Nord la semaine dernière, l'accusant à tort de soutenir l'« exécution de bébés » en raison de ses positions pro-avortement.

Il a aussi insinué que la candidate ne pourrait pas tenir tête à d'autres dirigeants mondiaux, dans une interview accordée à Fox News et diffusée en début de semaine.

10 000 PAS PAR JOUR : VOICI CE QUE DIT VRAIMENT LA SCIENCE

La marche, véritable alliée pour la santé physique et mentale, est souvent recommandée par les spécialistes. Cependant, une étude publiée en février 2023 dans la revue scientifique Nature Human Behavior remet en question les bienfaits supposés de marcher 10 000 pas par jour. L'idée que marcher 10 000 pas quotidiennement est essentiel pour une bonne santé provient d'une campagne de marketing japonaise des années 1960, explique Entre Nous. Cependant, des scientifiques contemporains, comme le Dr. Paluch, co-directrice de l'étude citée, soutiennent que les bénéfices pour la santé se stabilisent entre 6 000 et 8 000 pas par jour pour les adultes. Marcher au-delà de ce seuil n'apporte pas nécessairement des avantages supplémentaires significatifs en termes de réduction du risque de mortalité. La recherche met également en avant l'importance de la qualité de la marche plutôt que de la quantité. Par exemple, le professeur Gibbons explique que l'exercice plus intense ou prolongé maximise les bienfaits pour le cerveau. Ainsi, une marche rapide pourrait être plus bénéfique qu'une simple promenade, même si le nombre de pas est identique. Un autre aspect crucial abordé par les études est l'environnement dans lequel la marche est pratiquée. La Dr. Katherine Boer souligne que marcher en plein air, surtout en pleine nature, a un impact positif supplémentaire sur les scores attentionnels cognitifs comparé à la marche en milieu urbain. Cela s'explique par le fait que la nature offre un cadre plus relaxant et stimulant pour le cerveau, ce qui améliore les bénéfices cognitifs de la marche. Ainsi, pour optimiser les avantages de la marche, il est conseillé de privilégier les espaces verts et naturels. Une simple promenade dans un parc ou une forêt pourrait donc être plus bénéfique qu'une marche en ville.

Il est également essentiel de personnaliser la marche selon ses besoins et capacités. Pour les personnes ayant des contraintes de temps ou de mobilité, il est possible de diviser la marche en sessions plus courtes tout au long de la journée. Par exemple, trois promenades de dix minutes peuvent être aussi efficaces qu'une marche continue de trente minutes. Par ailleurs, pour ceux qui cherchent à améliorer leur santé cardiovasculaire, intégrer des intervalles de marche rapide peut être particulièrement bénéfique. Alterner entre une marche rapide et une marche plus lente permet de stimuler le cœur et d'améliorer la condition physique générale.

GRIGNOTAGE : CET ALIMENT FAVORISERAIT LA PRISE DE POIDS, SELON LA SCIENCE

Les autorités sanitaires sont unanimes : grignoter régulièrement, voire quotidiennement, peut être néfaste pour la santé. Une nouvelle étude confirme ces effets négatifs et y ajoute une donnée importante. Éliminer un aliment spécifique de ces collations pourrait réduire considérablement l'apport calorique. Explications :

Selon les recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), une alimentation saine implique de limiter les apports en sucre et en sel, en privilégiant les fruits, les légumes et les céréales complètes, et en réduisant les snacks ou en-cas. Le grignotage doit rester occasionnel, et l'OMS recommande même de remplacer les en-cas sucrés ou salés par des fruits frais et des légumes crus.

En France, le message est similaire, comme en témoignent les nombreux conseils sur la plateforme de la campagne nationale de santé publique "Manger, bouger". Il est notamment conseillé de se tourner vers les aliments riches en fibres, de ne pas sauter de repas, de planifier ses repas de la semaine, de rester occupé pour éviter les tentations, et de prendre le temps de manger.

Bien qu'il soit préférable de limiter le grignotage, une étude récente révèle une astuce pour réduire l'apport calorique de ces collations.

Elle suggère de supprimer un aliment du traditionnel apéro. Les chercheurs du Centre d'évaluation sensorielle de l'université d'État de Pennsylvanie ont examiné comment grignoter de manière (un peu) plus saine, constatant que "les en-cas représentent en moyenne un quart des calories quotidiennes de la plupart des gens".

Pour leurs conclusions, les chercheurs ont inclus 46 adultes dans l'étude. Ils ont été invités au Centre d'évaluation sensorielle où ils ont reçu une portion de 70 grammes de chips goût ranch, avec ou sans une tasse contenant un tiers de sauce ranch (composée de mayonnaise et de crème fraîche). Les participants ont été filmés pour analyser leur rythme de consommation et la taille des bouchées.

Les résultats, publiés dans la revue scientifique Food Quality and Preference, montrent que l'apport calorique était supérieur de 77 % avec l'association chips et sauce. L'en-cas accompagné de sauce ranch a entraîné un rythme de consommation plus rapide comparé aux chips seules. Les chercheurs ont également observé que, malgré la présence de sauce, les participants n'ont pas réduit leur consommation de chips.

"Le résultat le plus surprenant de notre étude est que les gens n'ont pas mangé moins de chips avec la sauce - ils ont mangé la même quantité plus la sauce. Cette absence de compensation signifie que l'ajout de sauce aux chips peut augmenter considérablement l'apport énergétique global sans que les gens s'en rendent compte", explique John Hayes, l'un des auteurs de l'étude, dans un communiqué.

Les participants ont consommé 345 calories en mangeant les chips avec la sauce ranch, contre 195 calories en se contentant des chips. "Cette recherche ouvre de nouvelles perspectives pour explorer comment les propriétés physiques des aliments peuvent influencer nos comportements alimentaires et, en fin de compte, notre consommation d'énergie. Si nous pouvons ralentir les gens, nous pouvons influencer la consommation énergétique sans sacrifier le plaisir de manger", concluent les chercheurs.

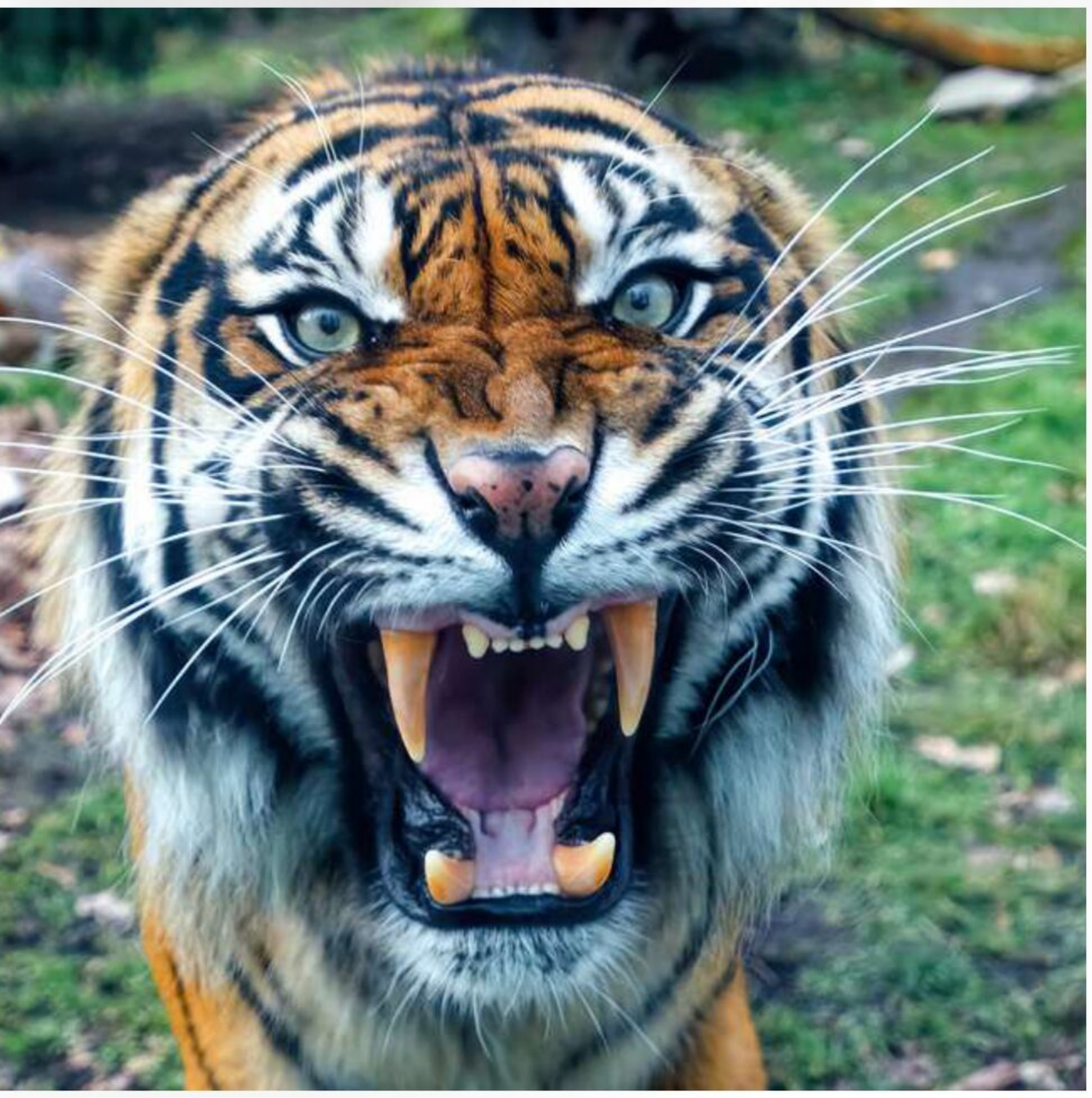
CE PROJET ASSEZ FOU DE CONSERVER LES ANIMAUX EN VOIE DE DISPARITION SUR LA LUNE

Comme la biodiversité terrestre est de plus en plus menacée et en danger, des scientifiques suggèrent de créer une réserve biologique sur la Lune avec des échantillons vivants cryoconservés.

Éléphant, tigre, rhinocéros, gorille, mais aussi béluga, panthère des neiges et thon rouge. Voici une liste, malheureusement non exhaustive, d'animaux qui pourraient disparaître dans les années à venir. Entre le réchauffement climatique et l'activité humaine, pas moins de 40 000 espèces sont en voie d'extinction. Des scientifiques proposent une solution surprenante pour les sauver : envoyer des spécimens et des cellules vivantes sur la Lune !

Ce n'est pas une plaisanterie, et l'étude est publiée dans le magazine BioScience. Son titre : "Sauvegarde de la biodiversité terrestre par la création d'une bioréserve lunaire". L'idée est de créer des conteneurs pour conserver des échantillons des espèces animales les plus menacées sur Terre.

Les animaux seraient ainsi "cryogénisés" afin de les maintenir dans un "état utile" pour des expériences et les générations futures. À l'initiative de Mary Hagedorn du Smithsonian's National Zoo and Conservation Biology Institute, ce projet envisage des emplacements situés dans les régions proches des pôles de la Lune.

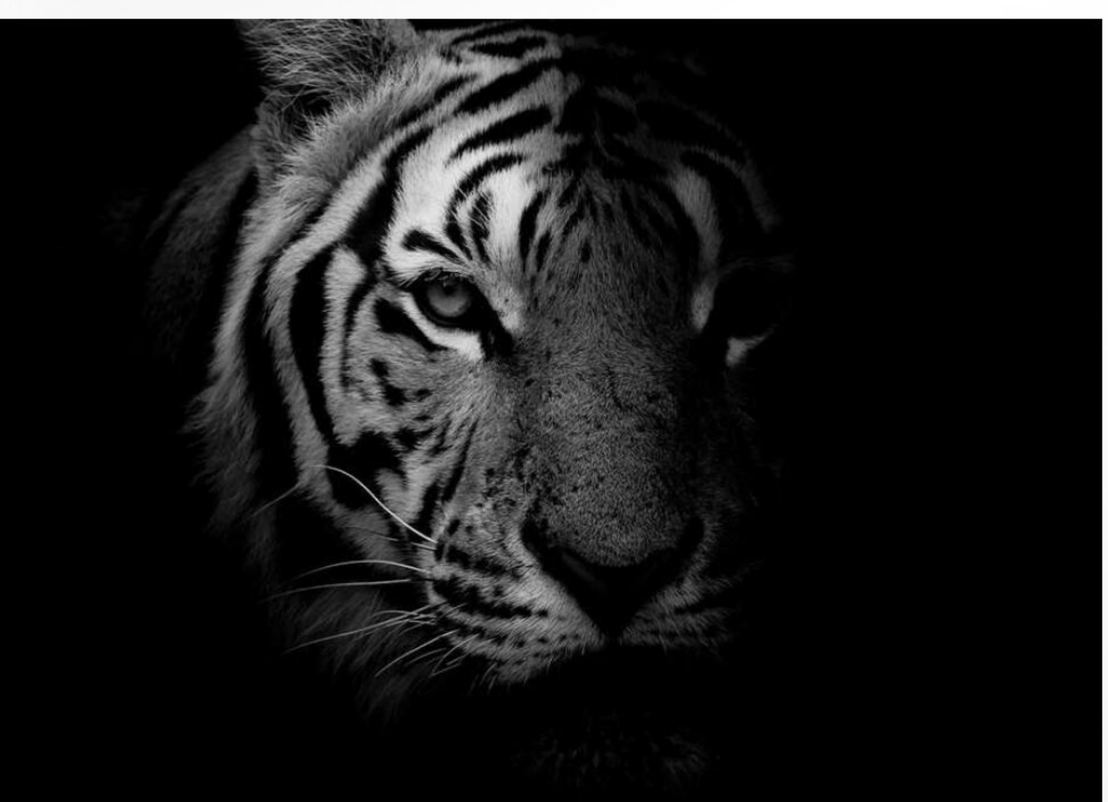


Pourquoi ces endroits ? Parce qu'ils restent en permanence dans l'ombre, les températures y sont inférieures à -196 degrés Celsius, ce qui serait idéal pour conserver les échantillons au froid sans nécessiter d'énergie supplémentaire.

Et pourquoi la Lune plutôt que la Terre ? Parce que la conservation des échantillons dans le froid exige beaucoup d'énergie sur Terre, mais aussi en raison des risques de catastrophes naturelles et de conflits géopolitiques.

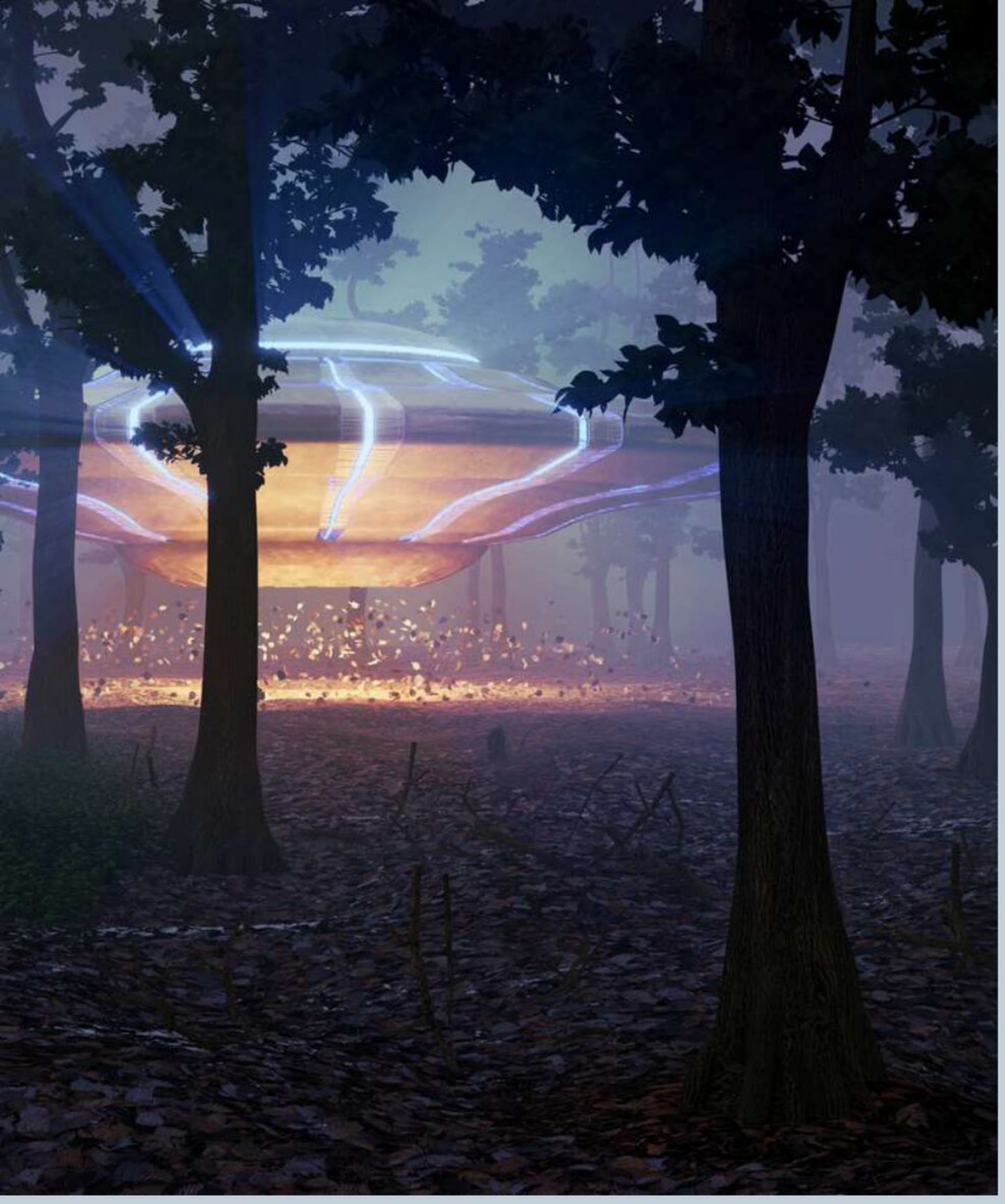
Une mission complexe à réaliser

"L'activité humaine sur la Lune pourrait augmenter considérablement dans les décennies à venir", écrivent les scientifiques. "Il est donc essentiel d'établir et de maintenir une réserve de vie à long terme sur Terre. Idéalement, un accord international sur une bioréserve lunaire partagée fournirait une solution efficace à long terme pour protéger la vie."



Cependant, de nombreux obstacles demeurent pour transporter les animaux sur la Lune. Notamment pour les protéger des radiations durant le voyage, mais aussi pour construire et préserver les dispositifs de stockage.

Selon l'article, des tests pourraient d'abord être effectués avec des échantillons de peau animale contenant des cellules fibroblastiques. L'équipe de Mary Hagedorn a même identifié une première espèce pour cette expérience : le gobie étoilé. Connu sous le nom d'"Asterropteryx semipunctata", ce poisson figure sur la liste des espèces "en danger critique d'extinction".



OVNI : RETOUR SUR HISTOIRE !

Le 24 avril 1964, à Socorro, petite ville ensoleillée du Nouveau-Mexique baignée par le Rio Grande. Dans cette localité de plus de 5000 habitants, vers 17h35, alors qu'il termine sa journée, l'officier Lonnie Zamora s'apprête à monter dans sa voiture pour rentrer chez lui. C'est alors qu'un chauffard passe à toute vitesse. Un incident banal, mais ce qui suit deviendra légendaire...

La poursuite commence. Les deux voitures quittent la ville, se dirigeant vers le désert du Nouveau-Mexique, où le soleil et les étendues arides dominent. Le chauffard s'éloigne rapidement, ne devenant bientôt plus qu'un point lumineux à l'horizon.

Au moment où Lonnie décide d'abandonner la course, une lumière inhabituelle attire son attention au sud-ouest. Soudain, une détonation retentit. Une flamme immense apparaît dans le ciel. Zamora ne s'inquiète pas. Des explosions dans des entrepôts de produits chimiques ne sont pas rares. Mais rapidement, son attention est captée par autre chose : une tache blanche luisante au fond d'une mesa. Zamora utilise sa radio pour signaler une voiture retournée près de sa position. Mais en s'approchant, il remarque que c'est bien plus qu'une simple voiture.

Sous le soleil, une forme grise, longue et imposante, est posée sur le sol. En atteignant le fond de la mesa, il découvre deux formes humanoïdes près de l'engin, semblant vérifier une panne.

En approchant prudemment, Zamora s'arrête une première fois. Depuis près de 20 ans, les OVNIs fascinent les États-Unis. Entre le projet Blue Book, l'affaire Roswell et les voyages spatiaux d'Adamski, l'agent a entendu parler de tout cela, mais sans y prêter beaucoup d'attention. Ce qu'il voit maintenant dans le désert n'est assurément pas une voiture renversée. L'engin repose sur deux pieds et une passerelle semble déployée pour permettre aux occupants de descendre.

Nerveusement, Zamora utilise à nouveau sa radio : "Central, Central, je ne suis pas sûr d'avoir affaire à un véhicule en détresse. Je vais descendre pour vérifier". Il ne veut pas être pris pour un fou. Avant de parler d'OVNI, il doit en être certain.

Sous les éclairs de lumière du soleil, il distingue sur la carlingue des marques rouges bien identifiables. Avant de sortir de son véhicule, il contacte à nouveau son central, mais cette fois, des interférences empêchent toute réponse. Les marques ressemblent à une flèche verticale entourée d'un arc-de-cercle au-dessus et d'une ligne horizontale en dessous.

En tentant de régler sa radio, un bruit métallique le pousse à sortir de son véhicule. La passerelle s'est refermée et les deux humanoïdes ont disparu. Trop tard, Zamora a été repéré…

Soudain, des flammes jaillissent de sous l’engin, similaires à celles qu’il avait vues pendant la poursuite. Le vaisseau reste suspendu à environ sept mètres du sol. C’est comme si le policier était observé. Lonnie examine les marquages et la forme de l’engin, semblable à une balle de munition géante, argentée ou en aluminium. Lentement, la machine se déplace vers l’ouest, quittant la zone comme un zeppelin vers une nouvelle destination.

Zamora est bouleversé. Il se persuade qu’il a perdu la raison. Il prend un calepin dans sa boîte à gants et griffonne ce qu’il a vu. Non, pas de doutes, il vient d’être témoin de l’impensable : un OVNI est apparu sous ses yeux. Maintenant que ses pensées se clarifient, que va-t-il faire ? Qui le croira après avoir vu l’inénarrable ?

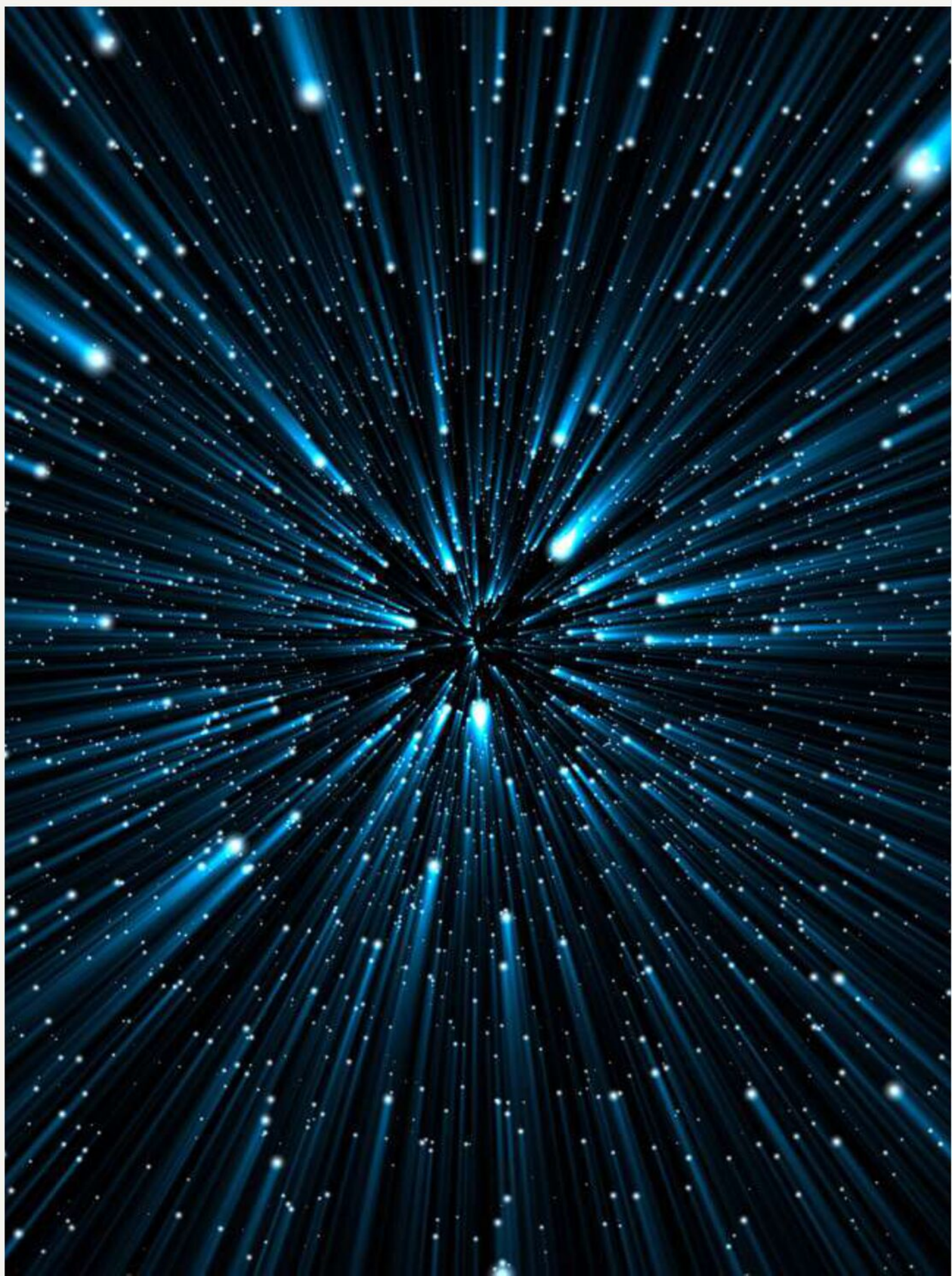
ESPACE AÉRONAUTIQUE REPRIS : 139 EMPLOIS SAUVÉS POUR CE SOUS-TRAITANT D’AIRBUS À SAINT-NAZAIRE

Une grande majorité des employés de la société Espace Aéronautique, située à Saint-Nazaire et Saint-André-des-Eaux, vont partir en vacances avec un certain soulagement. Le tribunal de commerce de Saint-Nazaire a rendu sa décision ce vendredi 2 août concernant le choix du repreneur de l’entreprise, sous-traitante d’Airbus, en difficulté financière depuis plusieurs mois.

Deux candidats avaient soumis leurs dossiers aux juges. C'est la société Meca Dev, qui deviendra une filiale du groupe Mecachrome, déjà présente en Loire-Atlantique à Herbignac et dont le siège est à Toulouse, qui a été retenue. Sa proposition de rachat à 835 000 € et la poursuite de 139 contrats de travail ont convaincu le tribunal. L'autre proposition, "une offre pourtant solide et locale", selon le gérant d’Espace Aéronautique, était mieux disant et "avait la préférence de nombreux salariés".

Neuf licenciements

Neuf employés occupant des fonctions de support ou de direction seront licenciés. Ce sous-traitant de l’aéronautique produit des sous-ensembles pour Airbus sur les sites de Saint-Nazaire, Nantes et Rochefort, ainsi que pour Boeing. Les difficultés financières de l’entreprise étaient attribuées, selon le dirigeant, "à l’impact de la crise Covid et à l’inflation des matières premières".



FINANCE : COMMENT LA BLOCKCHAIN REPENSE LA MONDIALISATION

Dans un monde où rapidité et efficacité sont devenues essentielles à l'économie mondiale, le secteur des paiements internationaux se retrouve à un tournant critique, nécessitant une transformation urgente. Les taux d'intérêt élevés et la résurgence de l'inflation mettent en lumière les insuffisances des systèmes de paiement traditionnels. Dans ce contexte, la blockchain apparaît comme un outil prometteur pour l'intégration et la transformation des infrastructures financières, en accélérant les transactions internationales et en réduisant les délais de règlement.

Actuellement, l'économie mondiale doit relever un défi majeur : réinventer ses infrastructures de paiement pour s'adapter à un environnement en constante évolution. Cette situation, caractérisée par une concurrence internationale féroce et une incertitude croissante, menace une partie du commerce mondial, exacerbée par un regain de protectionnisme, comme en témoigne le rejet du CETA par le Sénat français. Dans ce contexte, la blockchain se présente comme une solution pertinente, facilitant des transactions décentralisées et résistantes aux interférences politiques. Elle offre ainsi une réponse à ces défis, contribuant à une économie mondiale plus ouverte et à une coopération globale, malgré ces politiques restrictives. En cela, la blockchain semble capable de transformer profondément nos systèmes financiers.

En facilitant des transactions plus rapides et moins coûteuses, la blockchain, technologie de stockage et de transmission d'informations décentralisée, fournit une plateforme transparente et sécurisée pour repenser les échanges financiers. Son adoption croissante par des acteurs comme Blackrock, Visa, Société Générale et JPMorgan pousse les régulateurs mondiaux à clarifier les réglementations des devises numériques. Bien que des réticences existent, motivées par des convictions ou un manque de connaissances, l'enthousiasme pour cette technologie ne faiblit pas, alimenté par l'innovation et la quête d'efficacité et de sécurité dans les transactions financières.

La capacité de la blockchain à faciliter des transactions directes, sans intermédiaire, permet un commerce international plus fluide et moins coûteux, répondant ainsi aux défis structurels du marché actuel. Cependant, son intégration aux systèmes de transactions internationaux existants nécessite une coordination et une collaboration étroites entre les acteurs économiques, les institutions financières et les régulateurs.

Plutôt que de remplacer l'infrastructure de paiement actuelle, la blockchain la complète, renforçant les systèmes en place tout en proposant des solutions innovantes aux défis réglementaires et sécuritaires, ainsi qu'aux enjeux de liquidité, tels que le cycle de règlement des titres aux États-Unis («T+1 Settlement»).

Appréciée par les marchés émergents et les régions du Sud

La blockchain se positionne comme une solution accessible sur les marchés à forte croissance, confrontés à des défis d'infrastructure de paiement tels que la diminution des réseaux de banques correspondantes (-20% depuis 2007, selon la BIS) et la prolifération des réseaux de paiements locaux, exacerbant les problèmes de compatibilité. En offrant une interopérabilité accrue et en réduisant les frictions dans les paiements internationaux, elle répond efficacement à ces défis. L'initiative des BRICS+ et l'intérêt des pays émergents pour des systèmes basés sur la blockchain illustrent cette tendance, visant à surmonter les obstacles liés à la dépendance au dollar, à la liquidité et à la volatilité des devises, pour une intégration économique plus stable. Ainsi, la blockchain se révèle non seulement comme une réponse à ces défis immédiats, mais aussi comme un vecteur potentiel pour une intégration économique plus solide et plus stable.

Cette transition offre une opportunité inédite pour les économies émergentes et les devises moins liquides, ouvrant de nouvelles perspectives pour le commerce Sud-Nord et Sud-Sud. En rendant les transactions plus accessibles et moins coûteuses, la blockchain peut jouer un rôle crucial dans la réduction de l'exclusion financière et favoriser une inclusion économique plus large.

Au-delà de son avancée technologique, la blockchain propose une vision d'un système financier mondial plus intégré et efficace. Les exemples concrets d'application, notamment dans les paiements, illustrent son importance stratégique croissante, même pour les transactions de grande envergure et l'interconnexion des systèmes de paiement locaux. Toutefois, pour maximiser son potentiel, une coopération étroite entre les acteurs économiques, les institutions financières et les régulateurs est essentielle.

La transition vers l'adoption de la blockchain dans les paiements internationaux représente une transformation majeure avec des implications profondes pour l'économie mondiale. En offrant une opportunité sans précédent pour les économies émergentes et les devises moins liquides, cette technologie ouvre de nouvelles avenues pour le commerce Sud-Nord et Sud-Sud. En facilitant des transactions plus accessibles et moins coûteuses, la blockchain peut devenir un outil clé dans la lutte contre l'exclusion financière et promouvoir une inclusion économique plus large, offrant ainsi à des millions de personnes un accès aux services financiers dont elles étaient jusqu'à présent privées.

L'émergence de la blockchain ne se limite pas à une simple évolution technologique. Elle esquisse la vision d'un système financier mondial plus intégré et plus efficient, capable de répondre aux défis actuels de l'économie globale. Les cas concrets d'utilisation, notamment dans les paiements, démontrent son importance stratégique croissante, même pour les flux les plus importants et l'interconnexion des systèmes de paiement locaux. La blockchain, en permettant des transactions directes sans intermédiaires, réduit non seulement les coûts, mais également les délais de règlement, ce qui est essentiel dans un contexte économique où la rapidité et l'efficacité sont cruciales.

Cependant, la pleine exploitation du potentiel de la blockchain nécessite une collaboration étroite entre les acteurs économiques, les institutions financières et les régulateurs. Cette coopération est indispensable pour surmonter les obstacles techniques et réglementaires, assurer la sécurité des transactions et garantir la stabilité du système financier. Les régulateurs, en particulier, ont un rôle crucial à jouer en fournissant un cadre juridique clair et cohérent qui favorise l'innovation tout en protégeant les consommateurs et en prévenant les abus.

Trucs & astuces pour lutter contre la canicule !

PAR SIMON MAURINE

L’adoption de comportements simples et prudents, ainsi que d’attitudes solidaires, est essentielle pour prévenir les effets néfastes des canicules. La solidarité intergénérationnelle joue un rôle crucial dans cette prévention. Prendre conscience que nous sommes tous à risque, bien que certains plus que d'autres, est fondamental.

Se faire connaître : Les personnes âgées, isolées ou handicapées peuvent s’inscrire auprès des services municipaux pour figurer sur le registre communal.

Organisation et entraide : Il est important de s’organiser avec sa famille et ses voisins pour rester en contact quotidien avec les personnes vulnérables. Ce soutien mutuel peut être décisif. Ne pas hésiter à demander conseil à son médecin ou à son pharmacien, surtout en cas de problèmes de santé ou de traitements médicamenteux réguliers (ajustement des doses, par exemple).

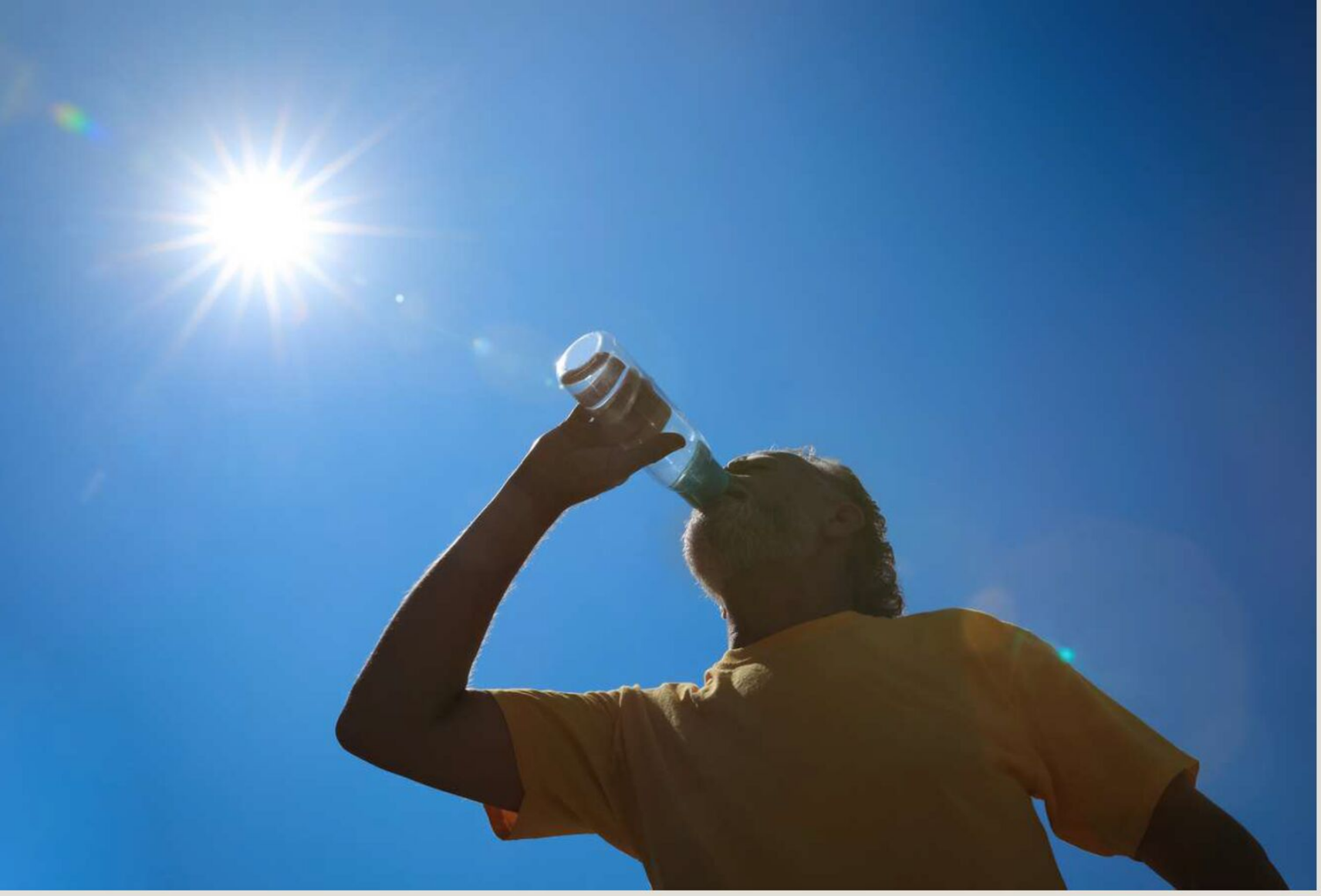
Informations disponibles : Des documents d’information sur le bon usage et la conservation des produits de santé sont disponibles sur le site de l’ANSM, destinés aux professionnels de santé.

Se Protéger Pendant la Canicule
Pour tous, et particulièrement pour les femmes enceintes, les bébés, les personnes âgées, les malades chroniques ou les travailleurs exposés à la chaleur :

Hydratation : Boire régulièrement de l’eau.
Rafraîchissement : Mouiller son corps et se ventiler.
Alimentation : Manger en quantité suffisante.
Éviter l'alcool : Ne pas boire d’alcool.
Maintenir son habitat frais : Fermer les volets le jour et aérer la nuit si les températures baissent.
Trouver des endroits frais : Passer du temps dans des lieux climatisés comme les cinémas, bibliothèques ou supermarchés.
Solidarité : Donner et prendre des nouvelles de ses proches.

Les fortes températures ne sont pas seulement gênantes. Si vous n'y êtes pas habitué, elles peuvent aussi être dangereuses. Que vous soyez ouvrier dans le bâtiment, jardinier paysagiste, athlète de haut niveau ou simplement quelqu'un qui vient de déménager dans une région où il fait plus chaud, vous pouvez prendre des mesures simples pour vous habituer à votre environnement et combattre la chaleur.

La chose la plus importante à retenir est que vous devez développer progressivement votre tolérance.



Commencez par de courtes activités récréatives. La première fois que vous essayez de vous acclimater à la chaleur, vous devez commencer par des choses simples et agréables pour savoir comment votre corps va réagir. Faites de la marche rapide, tapez dans un ballon de football ou faites de menus travaux dans la cour. Évitez simplement de trop en faire. Rester dehors trop longtemps pourrait vous épuiser rapidement.

Vous ne pourrez probablement pas reprendre tout de suite votre routine normale si vous venez de déménager dans un endroit plus chaud. Sortez tôt le matin quand la chaleur est encore supportable et laissez votre corps s'échauffer en même temps que le climat. Coupez l'air conditionné. Abaissez votre thermostat de 1 ou 2 degrés chaque jour pendant quelques semaines. Cela vous permettra de reproduire à l'intérieur les conditions à l'extérieur. S'il est tout le temps exposé à des températures en dessous de la moyenne, votre corps n'aura d'autres choix que de s'adapter.

En règle générale, votre thermostat ne doit pas être 12 °C sous la température extérieure une fois le pic d'acclimatation atteint. Votre progression doit être plus lente si vous utilisez en permanence la climatisation pour vous rafraichir.

Buvez beaucoup d'eau. Faites le plein d'eau froide avant de monter sur un vélo, de partir en randonnée ou de courir et prévoyez plusieurs pauses pour boire sur votre trajet. Il est important de garder vos tissus hydratés quand vous pratiquez une activité dehors dans des conditions pénibles. La température élevée vous fera suer en permanence même si vous n'êtes pas plus actif que d'habitude.

La déshydratation peut être trompeuse. Buvez régulièrement de l'eau, que vous ayez ou non soif. Emportez toujours une bouteille d'eau avec vous ou assurez-vous qu'il y ait une source d'eau disponible à proximité.

Les boissons énergisantes ne permettent pas seulement de s'hydrater, elles contiennent également des électrolytes qui donnent aux muscles l'énergie dont ils ont besoin pour travailler.

Ne dépassez pas vos limites. Surveillez attentivement votre rythme cardiaque et votre profil respiratoire. Faites une pause s'ils commencent à s'aggraver. Même pour un athlète de haut niveau, le corps finit par ne plus suivre au bout d'un moment sous la chaleur. À ce stade, vos efforts passent de pénibles à dangereux.

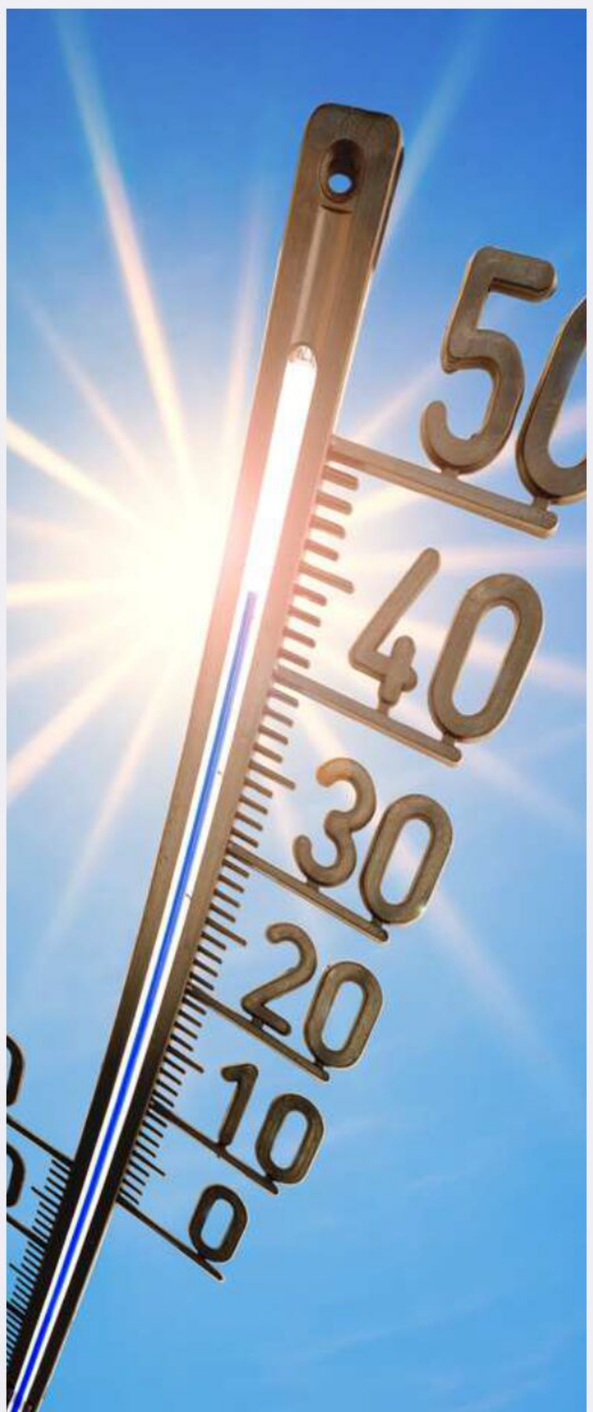
Écoutez votre corps et non votre journal d'exercices. Arrêtez ce que vous faites et reposez-vous à l'ombre si vous commencez à ressentir les effets de la chaleur, même si vous n'avez pas terminé votre entrainement. Répartissez vos exercices en plusieurs séances courtes pour prévenir le risque de surchauffe.

Portez des vêtements légers. Privilégiez les vêtements légers comme les teeshirts, les shorts, les débardeurs et les tenues qui évacuent l'humidité jusqu'à ce que vous ayez développé votre immunité contre la chaleur. Préférez les matières amples et décontractées, car elles laissent la peau respirer. Quoi que vous portiez, assurez-vous que ce soit bien aéré pour libérer la chaleur et non la piéger. Choisissez des vêtements de couleur claire et non foncée. Les couleurs claires réfléchissent les rayons du soleil et retiennent beaucoup moins la chaleur que les couleurs sombres.

Remplacez les nutriments perdus par de la nourriture. Faites le plein d'aliments riches en électrolytes bénéfiques ainsi qu'en vitamines et minéraux avant de sortir dehors et après. Les fruits et légumes comme les bananes, les épinards, les avocats et les haricots sont à privilégier. Tout comme il est important de rester hydraté, une bonne alimentation est indispensable pour prendre soin de votre corps.

Ne vous privez pas d'aliments salés. Ils vous aident à retenir l'eau et vous permettent de lutter contre la déshydratation.

Les aliments riches en protéines comme la viande maigre, le poisson, les œufs et les noix vous garderont rassasiés plus longtemps sans alourdir votre estomac.



Fermez les stores, les volets, les persiennes ou les rideaux. Environ 30 % de la chaleur indésirable provient des fenêtres. Fermez vos couvre-fenêtres pour empêcher la lumière du soleil de chauffer la pièce. Si vous n’avez pas encore de stores ou de rideaux, achetez-en, plus particulièrement si vous avez des fenêtres orientées vers l’est ou le sud. Utiliser des couvre-fenêtres réduit d’au moins 20 °C la température dans la maison.

Gardez les couvre-fenêtres fermées du matin jusqu’en fin d’après-midi, quand le soleil est à son maximum. Si la chaleur est un problème récurrent dans la pièce, achetez des rideaux occultants et isolants thermiques. Si vous installez de nouveaux rideaux en plus de rideaux déjà en place, n'oubliez pas de tous les fermer.

S'il n'y a rien pour occulter vos fenêtres, utilisez une autre méthode pour empêcher le soleil d'entrer. Récupérez un grand carton et coincez-le contre la fenêtre. Préparez une pâte épaisse avec de la poudre de craie et un peu d'eau. Étendez cette pâte sur le côté intérieur de la vitre. En séchant, il restera un film de craie blanche qui diminuera la lumière entrante. La craie s'enlève simplement avec un chiffon sec. Récupérez et lavez de l'emballage brillant (par exemple un sachet de chips). S'il est plié, posez l'emballage entre 2 feuilles de papier blanc. Repassez sur la feuille du dessus avec un fer peu chaud.

Éteignez les appareils que vous n’utilisez pas. Pensez notamment aux appareils qui produisent inutilement de la chaleur et aux éclairages. Les appareils allumés contribuent à chauffer une pièce. Débranchez ou éteignez tout ce que vous n’utilisez pas. Les ordinateurs et les télévisions notamment produisent beaucoup de chaleur. C’est la même chose pour les ampoules incandescentes. Si possible, éteignez les lumières dans la pièce. Ce n’est pas toujours possible d’éteindre toutes les lumières. À tout le moins, tamisez-les autant que possible. Remplacez vos ampoules incandescentes par des lampes fluorescentes compactes qui génèrent beaucoup moins de chaleur. Elles sont également plus écologiques.

Mettez de l’ordre dans la pièce. Les piles de vêtements et autres types de fouillis absorbent et piègent la chaleur dans une pièce. Moins il y en aura, plus il y aura de place pour disperser la chaleur et plus vite la pièce se rafraichira. Le fouillis peut limiter la circulation de l’air et rendre la pièce encore plus étouffante. Rangez vos piles de vêtements dans la partie inférieure de votre armoire et fermez la porte du meuble. Faites une inspection rapide du fouillis restant et éliminez rapidement ce que vous pouvez.

Mettez de l’ordre dans la pièce. Les piles de vêtements et autres types de fouillis absorbent et piègent la chaleur dans une pièce. Moins il y en aura, plus il y aura de place pour disperser la chaleur et plus vite la pièce se rafraichira. Le fouillis peut limiter la circulation de l’air et rendre la pièce encore plus étouffante. Rangez vos piles de vêtements dans la partie inférieure de votre armoire et fermez la porte du meuble. Faites une inspection rapide du fouillis restant et éliminez rapidement ce que vous pouvez.

Allumez le ventilateur de plafond et ajustez les réglages. Les ventilateurs de plafond sont très efficaces parce qu’ils brassent du vent dans la pièce et créent un courant d’air. Ils redirigent également l’air vers le haut et puisque l’air chaud s’élève, la température de la pièce diminue plus vite. Si le ventilateur de plafond n’est pas encore allumé dans la pièce, allumez-le tout de suite. S’il peut être réglé à puissance basse, moyenne ou élevée, mettez-le à la puissance la plus élevée. Assurez-vous que les pales du ventilateur tournent dans le sens inverse des aiguilles d’une montre (vues de dessous). Sinon, modifiez les réglages.
Faire tourner les pales dans le sens inverse des aiguilles d’une montre à la vitesse la plus élevée améliorera substantiellement la circulation de l’air.

Utilisez les autres ventilateurs que vous avez à disposition. Les ventilateurs de table, brasseurs d’air, ventilateurs oscillants et ventilateurs muraux vous aideront à améliorer la circulation de l’air dans la pièce et à créer un effet de vent frais. Un ventilateur oscillant de taille moyenne placé sur un bureau est très efficace pour déplacer rapidement l’air chaud qui stagne. Installez plusieurs ventilateurs dans la pièce durant l’été pour pouvoir les utiliser à votre arrivée. Allumez également le système de ventilation dans votre salle de bain. Il évacuera l’air chaud dans la pièce simplement comme il le fait quand vous prenez une douche chaude.

Posez un morceau de glace devant l'un des ventilateurs. Créez un climatiseur de fortune en remplissant de glace une casserole peu profonde, une plaque ou un saladier que vous poserez devant l'un des ventilateurs. Cela fera circuler rapidement de l'air frais légèrement brumeux dans la pièce. Vous pouvez également utiliser des glaçons ou, si vous êtes à court de glace, improviser avec quelque chose d'aussi froid, comme un sac de légumes surgelés par exemple.
Inclinez légèrement le bol vers le haut si le ventilateur ne semble pas souffler correctement sur la glace.

Installez un brasseur d'air tourné vers l'extérieur sur une fenêtre ouverte. Il aspirera l'air chaud de la pièce pour le souffler dehors et apportera également de l'air frais. Installez-le sur la fenêtre la plus ombragée pour obtenir l'air le plus frais possible. Fermez les autres fenêtres à proximité et ouvrez celles de l'autre côté de la maison. Cela créera un immense courant d'air qui abaissera rapidement la température.

Installez un climatiseur de fenêtre ou un climatiseur portatif. Une des meilleures façons de rafraichir une pièce consiste à installer un climatiseur de fenêtre. Il est plus efficace dans la mesure où il ne traite que l'air dans un espace restreint. Un système de climatisation central doit refroidir toute la maison, ce qui prend beaucoup plus de temps. Installer un climatiseur de fenêtre est simple, notamment si vous avez une fenêtre à guillotine.
Si vous ne voulez pas vous prendre la tête avec l'installation ou si vos fenêtres ne sont pas adaptées, considérez l'achat d'un climatiseur portatif. Tout ce que vous avez à faire est de le brancher. Aucune installation n'est requise.

Ouvrez les fenêtres la nuit. En général, les températures baissent la nuit même en été. Profitez de l'air plus frais en ouvrant quelques fenêtres avant de dormir. Vous pouvez capitaliser sur cet air frais nocturne en allumant 1 ou 2 ventilateurs à côté de la fenêtre pour créer une douce brise. N'oubliez pas de fermer les fenêtres dans la journée pour empêcher l'air chaud d'entrer. Fermez également les stores et les rideaux. La nuit, débranchez tous les appareils électroniques dans la pièce pour baisser encore plus la température.

Achetez un déshumidificateur d'air. Cet appareil vous sera utile si vous vivez dans une région au climat humide. L'humidité peut rendre la chaleur encore plus étouffante. Si vous vivez dans une région humide, achetez un déshumidificateur d'air. Ces appareils extraient l'air humide dans une pièce, le font passer à travers des bobines spéciales puis renvoient dans la pièce. On en trouve dans la plupart des magasins de bricolage. Les déshumidificateurs d'air coutent assez cher, mais ils sont généralement portables et vous pouvez les déplacer d'une pièce à une autre pour maximiser leur utilisation. Pour de meilleurs résultats, placez l'appareil au centre de la pièce que vous essayez de rafraichir.

Choisissez bien vos couvre-fenêtres. Si vous utilisez des rideaux, choisissez ceux de couleur neutre avec du plastique blanc à l'arrière pour bloquer efficacement la chaleur. Accrochez-les le plus près possible de la fenêtre. Les stores sont aussi très efficaces pour garder la chaleur dehors. Fixez-les le plus près possible de la vitre pour créer un espace scellé où la chaleur restera piégée. Achetez des stores réversibles blancs d'un côté et noirs de l'autre.

Profiter des Promenades en Période de Canicule : Conseils et Astuces

Alors que les températures grimpent et que la canicule s'installe, il devient essentiel de trouver des moyens sûrs et agréables de profiter des promenades en plein air sans mettre en danger sa santé. Bien que la chaleur extrême puisse décourager les plus fervents amateurs de balades, il existe plusieurs stratégies et précautions qui permettent de continuer à profiter des sorties en extérieur tout en minimisant les risques liés aux fortes chaleurs. Voici un guide complet pour vous aider à tirer le meilleur parti de vos promenades estivales, même lorsque le thermomètre s'emballe.

Choisir les Bonnes Heures pour Sortir
La première règle à suivre pour profiter des promenades pendant une canicule est de choisir les bonnes heures pour sortir. Il est recommandé d’éviter les sorties pendant les heures les plus chaudes de la journée, généralement entre 11 heures et 16 heures, lorsque le soleil est au zénith et que la température atteint son pic. Préférez les premières heures de la matinée, avant 10 heures, ou les dernières heures de l'après-midi, après 17 heures, lorsque le soleil est moins intense et que les températures sont plus clémentes. En planifiant vos promenades à ces moments-là, vous réduisez considérablement le risque de coup de chaleur et de déshydratation.

S'hydrater et Se Rafraîchir Régulièrement
L'hydratation est la clé pour maintenir son bien-être lors des promenades par temps de canicule. Il est crucial de boire de l'eau régulièrement, même si vous n'avez pas soif, car la chaleur peut provoquer une perte rapide de liquides corporels par la transpiration. Emportez une bouteille d'eau réutilisable et prenez des gorgées fréquemment pour rester hydraté. En complément de l'hydratation, pensez à vous rafraîchir en mouillant régulièrement votre visage, vos bras et votre nuque avec de l'eau fraîche. Vous pouvez utiliser un vaporisateur d'eau ou des linges humides pour vous aider à rester au frais. En outre, les boissons contenant des électrolytes peuvent être bénéfiques pour remplacer les sels minéraux perdus par la transpiration.

Choisir des Vêtements Appropriés
Le choix des vêtements joue un rôle essentiel dans la manière dont votre corps réagit à la chaleur. Optez pour des vêtements amples, légers et de couleur claire, fabriqués à partir de tissus respirants comme le coton ou le lin, qui permettent une meilleure circulation de l'air et aident à évacuer la transpiration. Évitez les vêtements sombres qui absorbent la chaleur et les matières synthétiques qui retiennent l'humidité. N'oubliez pas de porter un chapeau à larges bords pour protéger votre visage et votre cou du soleil, ainsi que des lunettes de soleil pour protéger vos yeux des rayons UV.

Trouver des Itinéraires Ombragés
Pour profiter pleinement de vos promenades pendant une canicule, privilégiez les itinéraires ombragés, tels que les parcs, les forêts ou les chemins bordés d'arbres. Ces zones offrent une protection naturelle contre le soleil et bénéficient souvent de températures plus fraîches grâce à l'ombre et à l'évapotranspiration des plantes.

Le respect des protagonistes, l’absence de vulgarité, les descriptions et le réalisme des scènes sont la marque de fabrique de Caliste d’Entressac. Ses textes sont le reflet d’histoires comme il peut s’en produire dans la vraie vie, des rencontres du quotidien qui se transforment plus ou moins lentement en moments tendres ou éminemment sexuels, écrites d’une plume érotique assumée. Des morceaux de vie entre une femme et un homme, entre deux femmes, entre deux couples…, parfois une histoire qui influence toute une existence.

Prendre Soin des Personnes Vulnérables
Si vous accompagnez des enfants, des personnes âgées ou des individus souffrant de problèmes de santé chroniques, il est crucial de redoubler de vigilance lors des promenades par temps de canicule. Assurez-vous qu'ils restent bien hydratés, qu'ils portent des vêtements appropriés et qu'ils prennent des pauses régulières à l'ombre. Surveillez attentivement les signes de coup de chaleur ou de déshydratation, tels que la fatigue excessive, les maux de tête, les vertiges ou les nausées, et réagissez rapidement en les emmenant dans un endroit frais et en leur fournissant de l'eau.

Pratiquer le Sport Pendant une Canicule : Conseils et Précautions pour Rester Actif en Toute Sécurité

Alors que les températures grimpent et que la canicule s'installe, il devient crucial pour les amateurs de sport de trouver des moyens sûrs et efficaces de continuer à pratiquer leurs activités physiques sans mettre en danger leur santé. Bien que la chaleur extrême puisse sembler dissuasive pour ceux qui aiment s'entraîner régulièrement, il existe plusieurs stratégies et précautions à adopter pour maintenir une routine sportive tout en minimisant les risques associés aux fortes chaleurs. Cet article complet vous guidera à travers les meilleures pratiques pour rester actif pendant une canicule, tout en assurant votre sécurité et votre bien-être.

Choisir les Bonnes Heures pour S'entraîner
L'une des premières règles d'or pour faire du sport en période de canicule est de choisir les heures les plus fraîches de la journée pour s'entraîner. Il est fortement recommandé d'éviter les heures les plus chaudes, généralement entre 11 heures et 16 heures, lorsque le soleil est à son zénith et que les températures sont à leur maximum. Privilégiez les premières heures de la matinée, avant 10 heures, ou les dernières heures de l'après-midi, après 17 heures, pour profiter de températures plus clémentes. En planifiant vos séances d'entraînement à ces moments-là, vous réduisez considérablement le risque de coup de chaleur et de déshydratation, et vous pouvez ainsi maintenir votre activité physique sans compromettre votre santé.

S'hydrater et Se Rafraîchir Régulièrement
L'hydratation est essentielle pour maintenir son bien-être et ses performances sportives pendant une canicule. Il est crucial de boire de l'eau régulièrement, même si vous n'avez pas soif, car la chaleur peut entraîner une perte rapide de liquides corporels par la transpiration. Emportez toujours une bouteille d'eau réutilisable et prenez des gorgées fréquentes pour rester hydraté. En complément de l'hydratation, pensez à vous rafraîchir en mouillant régulièrement votre visage, vos bras et votre nuque avec de l'eau fraîche. Utiliser un vaporisateur d'eau ou des linges humides peut vous aider à maintenir une température corporelle acceptable. Les boissons contenant des électrolytes peuvent également être bénéfiques pour remplacer les sels minéraux perdus par la transpiration et ainsi prévenir la déshydratation.

Adapter l'Intensité de l'Exercice
Pendant une canicule, il est crucial d'adapter l'intensité de vos exercices pour éviter une surcharge de travail pour votre corps. Réduisez l'intensité et la durée de vos séances d'entraînement, surtout si vous êtes habitué à des exercices physiques vigoureux. Optez pour des activités modérées telles que la marche rapide, le yoga ou le vélo à un rythme tranquille. Écoutez votre corps et ne forcez pas si vous commencez à ressentir des signes de fatigue, de vertiges ou de nausées. En ajustant l'intensité de vos exercices, vous permettez à votre corps de mieux réguler sa température et de prévenir les coups de chaleur, tout en continuant à bénéficier des bienfaits de l'activité physique.

Le choix des vêtements est crucial pour faire du sport en période de canicule. Optez pour des vêtements amples, légers et de couleur claire, fabriqués à partir de tissus respirants comme le coton ou le lin, qui permettent une meilleure circulation de l'air et aident à évacuer la transpiration. Évitez les vêtements sombres qui absorbent la chaleur et les matières synthétiques qui retiennent l'humidité. N'oubliez pas de porter un chapeau à larges bords pour protéger votre visage et votre cou du soleil, ainsi que des lunettes de soleil pour protéger vos yeux des rayons UV. En choisissant des vêtements appropriés, vous pouvez améliorer votre confort et votre sécurité pendant vos séances d'entraînement.

Rechercher des Environnements Rafraîchissants
Pour pratiquer le sport en toute sécurité pendant une canicule, privilégiez les environnements rafraîchissants. Entraînez-vous dans des endroits ombragés, tels que les parcs, les forêts ou les chemins bordés d'arbres, qui offrent une protection naturelle contre le soleil et bénéficient souvent de températures plus fraîches grâce à l'ombre et à l'évapotranspiration des plantes. Si vous vous entraînez en milieu urbain, cherchez des rues avec des bâtiments qui offrent de l'ombre ou des espaces verts publics avec des arbres matures. Les piscines et les centres de fitness climatisés peuvent également être d'excellentes options pour maintenir votre activité physique tout en évitant la chaleur intense.

Incorporer des Pauses Fréquentes
Pendant une canicule, il est important d'incorporer des pauses fréquentes dans votre routine d'entraînement pour permettre à votre corps de récupérer et de se refroidir. Faites des pauses régulières à l'ombre pour boire de l'eau et vous rafraîchir. Ces pauses vous permettent de réduire votre température corporelle et de prévenir les coups de chaleur. En écoutant votre corps et en prenant des pauses au besoin, vous pouvez maintenir votre niveau d'activité physique tout en assurant votre sécurité et votre bien-être.

3

ALTRUISTE ET FIER !

N'oubliez pas d'être généreux avec vous-même. Faire du volontariat, vous soucier des autres et donner de votre temps sont certes de bons moyens de faire preuve de générosité. Cependant, ne vous oubliez pas complètement pour autant !

N'oubliez pas de vous écouter et reconnaissez ce dont vous avez envie et besoin, qu'il s'agisse d'un bon repas ou d'un bain moussant bien chaud. En vous négligeant complètement dans votre dévouement aux autres, vous vous épuiserez et n'aurez plus rien à offrir.
Il n'est pas égoïste de chercher à répondre à ses propres besoins et à tout faire pour être heureux. Il serait égoïste de vous soucier uniquement de vous, mais la différence est grande.

Organisez une fête pour un proche. La prochaine fois que l'anniversaire d'un ami approchera, donnez-lui de l'importance. Faites-lui un gros gâteau, invitez quelques amis et organisez une fête, afin que cette personne se sente aimée et spéciale. Même les gens qui prétendent détester les anniversaires adorent être l'objet de toutes les attentions. Pour cela, faites en sorte que vos proches se sentent spéciaux de temps en temps. Vous pourrez trouver différentes occasions de fêter vos proches, qu'il s'agisse d'un anniversaire ou d'une promotion et vous pourriez même rendre hommage aux êtres qui vous sont chers sans raison spécifique.

Reconnaissance du Sahara Occidental : Bientôt la crise ?

PAR LÉA POLVERINI

Il est neuf heures du matin quand un communiqué du cabinet royal provoque une surprise ce mardi 30 juillet. « Dans une avancée significative, le président français adresse officiellement une lettre au roi Mohammed VI, affirmant que le présent et l'avenir du Sahara occidental relèvent de "la souveraineté marocaine". »

Bien que Paris ait toujours considéré le plan marocain d'autonomie présenté en 2007 comme une « base sérieuse », Emmanuel Macron le voit désormais comme « la seule base pour parvenir à une solution politique, juste, durable et négociée, conformément aux résolutions du Conseil de sécurité des Nations unies ». Les termes utilisés sont forts et reflètent l'idée d'un tournant majeur et d'un moment historique. Le développement économique et social de cette région, priorité centrale de Mohammed VI, est pour le président Macron « un impératif ». En ce sens, il souligne que la France soutiendra le royaume chérifien dans cette démarche « au bénéfice des populations locales ». Cette déclaration survient au lendemain des nouvelles directives de Mohammed VI concernant l'agrandissement de la station de dessalement de Dakhla et l'accélération du projet d'interconnexion électrique visant à acheminer l'énergie renouvelable des Provinces du Sud vers le centre et le nord du pays.

La diplomatie française a également pris la parole. « Vive l'amitié franco-marocaine et vive ce jour si particulier pour le Maroc », a déclaré avec enthousiasme le chef de la diplomatie française, Stéphane Séjourné, artisan de cette réconciliation, lors d'une réception donnée par l'ambassadrice du Maroc à Paris, Samira Sitail. Le ministre français a souligné dans une déclaration à l'agence de presse marocaine (MAP) : « la France a agi dans le sens de l'histoire. C'est une nouvelle ère qui s'ouvre et elle sera très prospère pour les Marocains et les Français ». Ce changement a été vivement applaudi par Rabat. Bien que les réactions à l'évolution de la position française aient été nombreuses, c'est surtout la réponse du roi Mohammed VI qui attire l'attention. Alors que la visite d'État du président français au Maroc a été reportée à plusieurs reprises depuis la crise sanitaire du Covid-19, Emmanuel Macron est cette fois-ci officiellement invité par le roi lui-même. « Je serai heureux de vous recevoir au Maroc dans le cadre d'une visite d'État dont les dates seront fixées par voie diplomatique », souligne Mohammed VI.

C'est ainsi que le roi a choisi d'exprimer sa satisfaction quant à l'évolution de la position française : « J'apprécie pleinement le soutien clair que votre pays apporte à la souveraineté du Maroc sur cette partie de son territoire, la fermeté du soutien français à l'autonomie sous souveraineté marocaine comme solution à ce différend régional, consacrant, par là même, le plan proposé par le Maroc dès 2007 comme la seule base pour y parvenir ».

La France est d'ailleurs perçue par Rabat comme un « intime connaisseur du passé et du présent de l'Afrique du Nord » et un « témoin privilégié de l'évolution de ce différend régional », selon les termes du roi du Maroc.

Pour Abdelmalek Alaoui, président de l'Institut marocain d'intelligence stratégique – un think tank libéral situé à Rabat, « de manière logique, Paris sait que le Maroc représente l'avenir, grâce à son fort engagement dans les énergies renouvelables et à sa position renforcée en tant que hub vers l'Afrique subsaharienne. Cela offre donc aux entreprises françaises un formidable potentiel de croissance non seulement au Maroc, mais aussi dans toute la sous-région, là où l'Algérie a, certes, un potentiel, mais dans des industries du XXe siècle : pétrole, gaz, pétrochimie. À un moment où la France souhaite décarboner son économie et développer ses entreprises, la comparaison entre les deux pays est indiscutable ». C'est également un moment crucial pour le Maroc, qui va devenir incontournable sur la scène mondiale en organisant plusieurs grands événements sportifs et culturels tels que la Coupe d'Afrique des nations de football 2025 et surtout la Coupe du monde de football 2030.

UNE POSITION

désormais clarifiée de la part

DU GOUVERNEMENT ! UNE DÉCISION POUR UN AVENIR PROSPÈRE ?

Un haut responsable du ministère marocain des Finances, qui a souhaité rester anonyme, complète cette analyse : « La France devait aligner sa position sur le Sahara avec son désir de voir ses entreprises participer aux grands projets tels que les usines de dessalement, l'extension du TGV vers Agadir depuis Rabat, ainsi que les nombreux projets liés à l'organisation de la Coupe du monde en 2030. Elle a donc choisi de faire concorder ses intérêts économiques avec ses intérêts politiques. Pour nous, c'est une clarification bienvenue. »

Il faut noter que ces derniers mois, des acteurs économiques français de premier plan se sont succédé sur place, comme le ministre de l'Économie, Bruno Le Maire, lors du Forum économique Maroc-France, tenu le 26 avril dernier à Rabat. Il avait annoncé l'octroi par l'Agence française de développement d'un prêt pouvant atteindre 350 millions d'euros à destination du géant mondial du phosphate, l'OCP, pour qu'il puisse « investir massivement dans l'hydrogène, la décarbonation et les investissements verts ». Une perspective parfaitement alignée avec l'ambition du royaume de développer sa propre filière d'hydrogène vert. Il est à noter que le Maroc est la première destination des investissements français en Afrique. En effet, « le pays accueille presque toutes les entreprises du CAC 40 et plus de 1 300 filiales d'entreprises françaises », comme l'a souligné la ministre marocaine de l'Économie, Nadia Fettah. Ces entreprises, opérant principalement dans les secteurs des télécommunications, de l'industrie automobile et des énergies renouvelables, représentent à elles seules 20 % du total des investissements en capital sur le continent. Que gagnent néanmoins les entreprises françaises à s'implanter au Maroc ? Un accès direct non seulement à un marché de près de 450 millions de consommateurs en Afrique de l'Ouest, mais aussi à près d'un milliard de consommateurs à travers tout le continent africain.

Une nouveauté majeure !

Sur le plan européen, cette avancée diplomatique significative pourrait entraîner d'autres pays du Vieux Continent à suivre le même chemin. L'Algérie pourrait se retrouver isolée, ce qui explique la réaction rapide d'Alger qui a immédiatement rappelé son ambassadeur à Paris après cette annonce.

À Paris, tandis que la gauche a vivement critiqué le soutien accru de la France au plan marocain pour le Sahara occidental, les droites l'ont approuvé. En général, l'ancien ministre des Transports et actuel maire de Boulogne-sur-Mer, Frédéric Cuvillier, estime que cette question est plutôt « transpartisane », c'est-à-dire qu'« il y a des positions très claires de la gauche à la droite sur la nécessité de clarifier la position de la France sur cette question cruciale pour le royaume du Maroc et son peuple ». Ce constat est confirmé par l'ancien député socialiste Julien Dray, qui souligne que de nombreux responsables politiques français reconnaissent « l'importance du rôle que le Maroc joue désormais dans le Maghreb et en Afrique » et la nécessité d'éviter une situation de conflit ultime. Cela signifie que « c'est une grande étape et il faut bien la commencer ».

VOLONTÉ d'harmoniser les

RELATIONS DIPLOMATIQUES ?

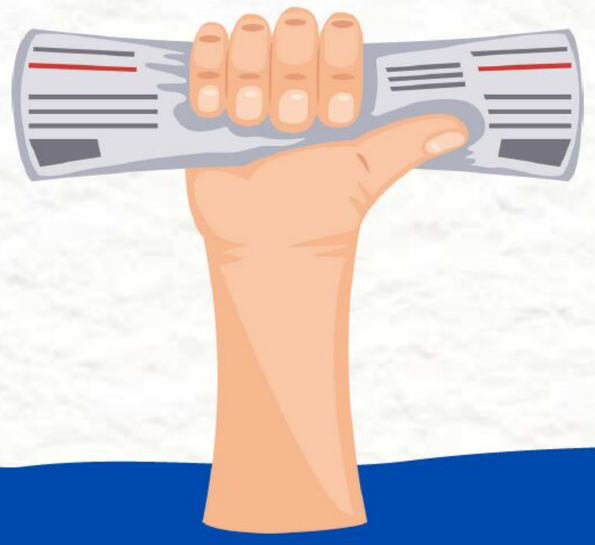
Si cette démarche française était attendue, notamment par Frédéric Cuvillier, elle marque le début d'un nouveau chapitre dans les relations entre les deux pays. « Nous avons des relations anciennes d'amitié et de confiance, elles ont connu ces dernières années trop de difficultés, et je suis satisfait et heureux qu'une nouvelle dimension soit donnée à notre histoire commune de respect et de partenariat », observe Cuvillier, qui était également membre d'une commission parlementaire lors de la présentation du projet marocain d'autonomie de 2007. Selon lui, ce pas est d'autant plus important qu'il respecte les résolutions de l'ONU et un certain nombre de réalités historiques qui s'imposent désormais. Il espère également que « l'Algérie saisira la main tendue par Paris ces dernières années pour aller vers le dialogue et la coconstruction ». Au niveau du processus onusien, la position de la France en tant que membre permanent du Conseil de sécurité de l'ONU offre une « garantie supplémentaire », selon Cuvillier.

Cependant, Julien Dray souligne qu'il ne s'agit pas d'humilier qui que ce soit, « l'objectif est d'avoir un dialogue constructif dans le respect de la souveraineté marocaine et de l'autonomie nécessaire, conformément à la volonté du royaume chérifien pour ces territoires ». Concernant le choix du moment, l'ancien député socialiste estime que « c'est une manière pour la France de relancer le dialogue franco-marocain sur de nouvelles bases, à l'occasion du 25e anniversaire du Trône ». Maintenant que cette réconciliation est actée, « le dialogue franco-marocain ne doit plus jamais s'interrompre », insiste-t-il.

À quoi pourraient ressembler les futures relations entre Rabat et Paris ? « Elles doivent retrouver une forme d'apaisement et d'approfondissement. Nous avons une histoire commune et des valeurs partagées. Le Maroc est un cousin germain de la France. Nous appartenons à la même famille méditerranéenne. À partir de là, nous pouvons écrire un nouveau chapitre des relations entre la France et le Maroc », répond Julien Dray.

Revue de presse. Les journaux algériens critiquent vivement la décision française, l'accusant de soutenir le "colonialisme" marocain au Sahara occidental, et n'hésitant pas à faire des parallèles avec la guerre d'Algérie.

C'est une décision qui pourrait avoir des répercussions significatives sur l'avenir de la politique étrangère française en Afrique du Nord et en Afrique de l'Ouest. En affirmant son soutien au plan marocain pour le Sahara occidental, Emmanuel Macron ne pouvait ignorer que cela provoquerait immédiatement une réaction en Algérie, soutien historique du Front Polisario et aux relations tendues avec le Maroc. Cela n'a pas tardé : Alger a immédiatement annoncé le "retrait avec effet immédiat" de son ambassadeur en France, ainsi que d'autres mesures. Le chef de la diplomatie algérienne a condamné une décision qui "soutient la légitimité de l'ordre colonial" et "ne favorise pas le règlement pacifique de la question du Sahara occidental".



TOUTE LA *presse s'enflamme !*

VU DU CÔTÉ ALGÉRIEN

Dans la presse algérienne, où la liberté d'expression est largement restreinte, les différents articles et éditoriaux depuis mardi témoignent d'une grande animosité envers cette décision française. Le journal d'État Horizons reflète cette vision au sommet de l'État algérien, affirmant que "c'est désormais à la République française d'assumer sa responsabilité historique et devant l'humanité. En soutenant l'action coloniale, la France a non seulement violé le droit international, mais a également échoué dans sa mission au sein du Conseil de sécurité".

Même dans la presse plus indépendante, bien que sérieusement critiquée par le pouvoir, le discours reste très critique. "La France s'aligne sur les thèses colonialistes du Maroc", titre le journal El Watan, l'un des principaux quotidiens algériens. TSA (Tout sur l'Algérie), journal en ligne indépendant, bloqué à plusieurs reprises durant les importantes manifestations comme en 2019, titrait de son côté sur les "prémices d'une nouvelle brouille diplomatique" entre les deux pays. Qualifiant cette décision de "prévisible", notamment au vu des récentes déclarations du chef de la diplomatie française Stéphane Séjourné, TSA s'interroge sur le timing et la forme de l'annonce.

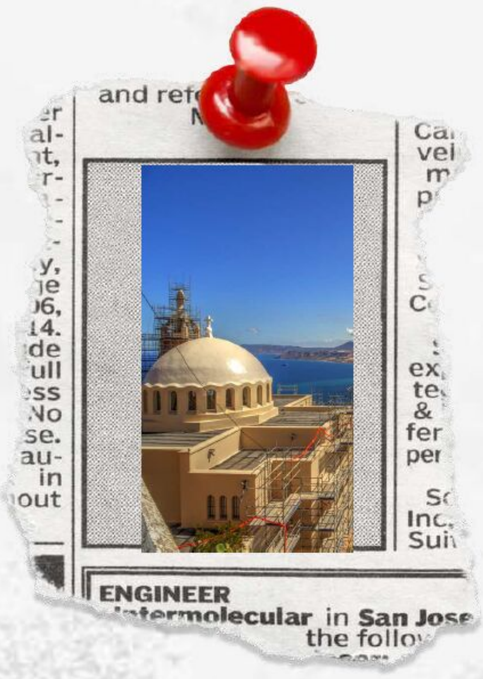
"En choisissant de communiquer sa décision par voie diplomatique, sans tapage médiatique, dans un contexte de bouleversements géopolitiques, comme en témoigne l'impuissance de l'ONU face à la situation à Gaza, et alors que les yeux du monde sont tournés vers les Jeux olympiques 2024, Paris semble vouloir mettre Alger devant le fait accompli. Ce qui pourrait expliquer l' 'étonnement' de l'Algérie, qui qualifie la décision d' 'inattendue'".

"Macron piège les relations algéro-françaises"

La presse algérienne s'interroge sur les raisons ayant poussé Paris à faire ce grand pas en avant. Pour El Watan, entre la France et le Maroc, "la tendance est au rapprochement avec des enjeux stratégiques ou tactiques encore flous. De quoi pousser le président français à répondre explicitement aux attentes pressantes du Maroc concernant la question du Sahara occidental".

"Macron piège les relations algéro-françaises", titre de son côté le quotidien El Khabar. Pour le journal arabe, l'un des plus lus dans le pays, cela montre "une volonté française de promouvoir ses intérêts au Maroc, d'obtenir une part des richesses des terres désertiques et de compenser les pertes subies au Sahel et en Afrique de l'Ouest. Mais aussi de chercher à restaurer le rôle historique de Paris en faveur de la monarchie, c'est-à-dire exercer une tutelle et une protection en vue de la transition de pouvoir au prince héritier, alors que son père est fatigué". Pour Emmanuel Macron, ce calcul impliquerait "de geler les relations bilatérales entre les deux pays jusqu'à la fin de son mandat (plus de trois ans)", estiment-ils, affirmant qu'il n'était désormais pas impossible que "tous les projets lancés entre les deux pays durant son premier mandat s'effondrent, y compris les initiatives mémorielles".

JOURNAUX *en colère et dans une totale*



INCOMPRÉHENSION DE CETTE DÉCISION STRATÉGIQUE

"L'amour du règlement de comptes avec l'Algérie"

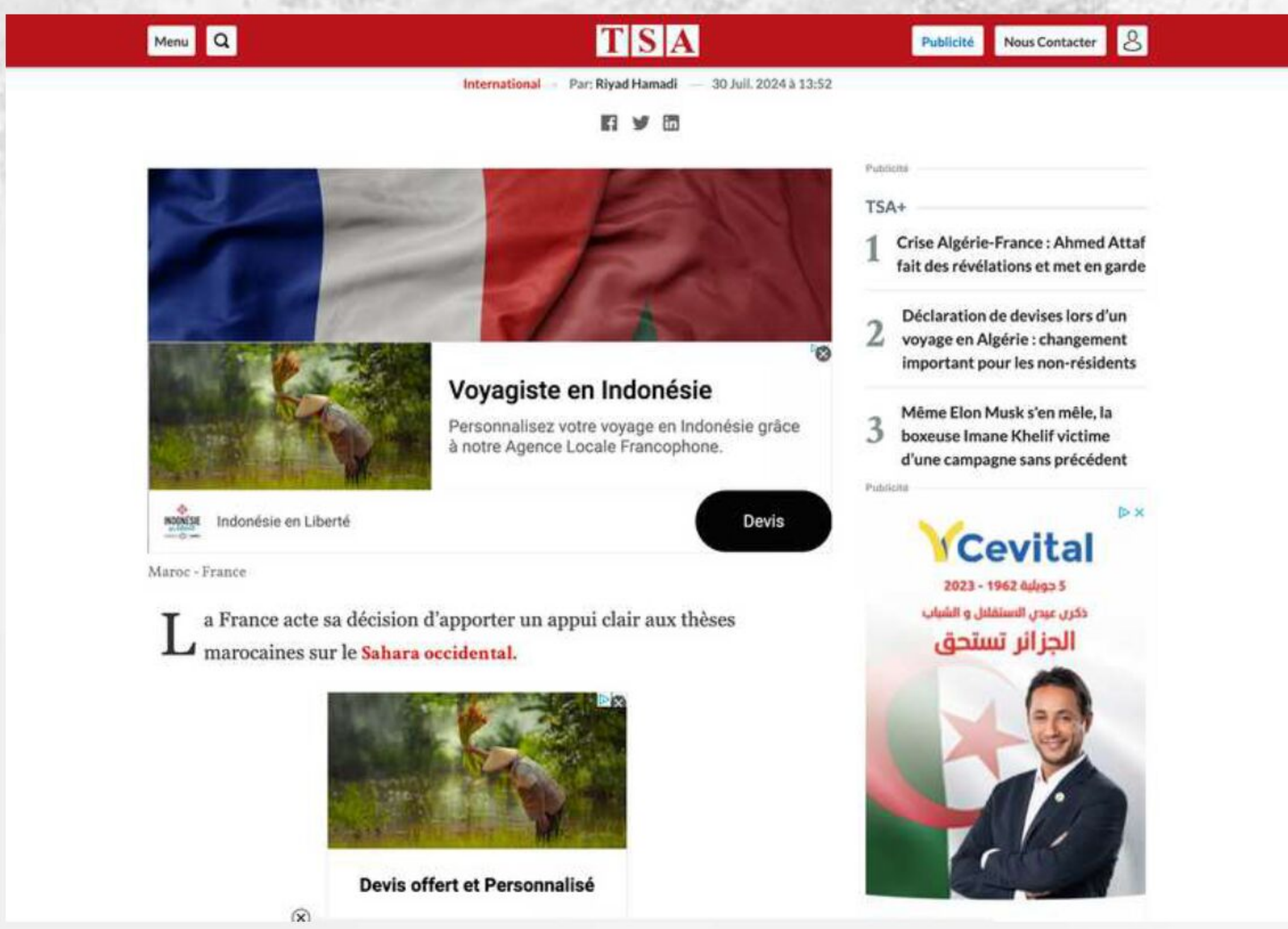
Certains vont même plus loin. Echorouk, le quotidien le plus vendu en Algérie, associe cette décision à la longue histoire post-coloniale entre les deux pays.

"La France, dit-on, a oublié toutes ses rancunes avec tous les pays contre lesquels elle a eu des guerres, des querelles et des contentieux. Elle a oublié la guerre de Cent Ans avec l'Angleterre, elle a oublié sa guerre avec l'Allemagne. Elle serait prête à oublier ses guerres avec le diable s'il lui faisait la guerre. Mais elle n'est pas prête à oublier son humiliante défaite en Algérie. Aujourd'hui encore, et peut-être pour toujours, la France ressent l'amertume de cette défaite, qu'elle n'a pu digérer", attaque-t-il.

Toujours selon le journal Echorouk, cette décision de soutenir le projet marocain au Sahara occidental serait donc principalement motivée par une raison : faire payer l'Algérie.

"En 1975, lorsque le Maroc s'est mobilisé pour l'annexion du Sahara occidental, la France s'est trouvée face à deux choix. Le premier était la voie logiquement correcte ; à savoir que la France, en vertu de son passé colonial en Afrique du Nord-Ouest, de ses relations solides avec les pays de la région et de sa présence au Conseil de sécurité de l'ONU, et afin de créer de nouvelles relations dans la région, devait défendre le droit international. La deuxième voie, tortueuse et extralégale, consistait à reconnaître l'accord de Madrid pour la partition du Sahara occidental, dans le but de se venger de l'Algérie. Entre le choix de la première voie, correcte et légale, et la seconde voie pavée de rancunes, d'erreurs de calcul, d'étroitesse d'esprit, de cupidité et d'amour du règlement de comptes avec l'Algérie, la France a choisi, les yeux bandés, de suivre la seconde voie".

Pour le journal TSA, plus modéré, cette décision était simplement la solution la plus facile pour améliorer les relations avec le Maroc, qui se sont largement détériorées ces dernières années. "Rien de mieux pour Paris, afin de regagner la confiance d'un pays qui lui reproche son tropisme algérien depuis l'arrivée du président Emmanuel Macron au pouvoir en 2017, que de l'assurer de son soutien dans son approche de la question sahraouie. Cela montre le forcing opéré à Paris depuis quelques mois, appuyé par un lobby pro-marocain assez puissant pour faire pencher la relation en faveur de Rabat et au détriment d'Alger". Une chose est certaine : les relations entre la France et l'Algérie ne devraient pas s'améliorer dans un futur proche.



Des relations diplomatiques bousculées ?

En soutenant le projet marocain d'autonomie du Sahara occidental, la France a provoqué l'ire des autorités algériennes. La querelle autour de cette ancienne colonie espagnole est ancienne : son annexion par Rabat en 1975 n'a jamais été acceptée par le Front Polisario, mouvement indépendantiste soutenu par l'Algérie. Le Maroc propose aujourd'hui de mettre en place un gouvernement autonome, tout en conservant les attributs liés à la souveraineté et les prérogatives en matière de défense.

En réponse, l'Algérie a décidé de rappeler immédiatement son ambassadeur en France. Alger gronde, Alger menace. Cette réaction pourrait-elle avoir des répercussions, y compris sur le plan économique ? Les liens entre nos deux pays se concentrent largement sur les hydrocarbures. Jusqu'à présent, "les relations énergétiques, très anciennes, entre la France et l'Algérie étaient bonnes", affirme Francis Perrin, chercheur à l'Institut de relations internationales et stratégiques (IRIS) et membre du think tank marocain Policy Center for the New South.

En plus d'importer du pétrole et du gaz algériens, les entreprises françaises investissent des capitaux : la Banque de France avait recensé 2,4 milliards d'euros d'IDE (investissements directs étrangers) en 2022, plaçant la France en troisième position derrière les États-Unis et l'Italie. En première ligne, TotalEnergies, implanté dans le pays depuis plusieurs décennies, et partenaire de Sonatrach, la compagnie nationale algérienne. Le géant français de l'énergie explore et produit pétrole et gaz à travers des participations dans les champs gaziers de Tin Fouyé Tabankort et de Timimoun, ainsi que dans les champs pétroliers du bassin de Berkine. Il est également actif dans le gaz naturel liquéfié.

Les affaires continueront entre Paris et Alger

L'an dernier, la production de l'entreprise française en Algérie a atteint 51 000 barils équivalent pétrole (kbep) par jour, à comparer aux 2 483 kbep/jour d'hydrocarbures produits par TotalEnergies dans le monde, soit 2 % du total. Des développements sont prévus sur Tin Fouyé Tabankort, soutenus par une validation, le 15 octobre 2023, de la conversion de contrats de production. L'objectif est de porter la production de ces champs à plus de 100 kbep/jour d'ici 2026. Dans la région de Timimoun, un protocole d'accord a été signé avec Sonatrach en avril dernier, prélude à la signature d'un contrat portant sur les ressources gazières locales. Sollicité par L'Express, le groupe "affirme sa volonté d'accompagner le développement économique en lançant de nouveaux programmes d'investissements contribuant au développement du pays".

Mais cette relation historique est-elle susceptible d'être remise en question ? Pour Francis Perrin, si une réaction diplomatique peut sembler spectaculaire mais réversible, il en va autrement dans le domaine des affaires. "Il serait dangereux pour l'Algérie de se retirer d'un contrat signé par les deux parties", souligne le chercheur, sceptique quant à un tel scénario. Outre de potentiels dommages et intérêts, Alger risquerait de décourager les IDE d'autres pays. Pour ce qui est des projets en cours de négociation, la question se pose davantage. "Mais si les discussions sont avancées, cela signifierait repartir de zéro avec un autre acteur. Il n'est pas certain que ce soit dans l'intérêt national", nuance Francis Perrin.

Les autorités algériennes se tourneront-elles vers d'autres partenaires européens, comme l'Italie et l'Espagne ? Le spécialiste de l'énergie doute qu'une décision aussi stratégique soit prise sur un coup de tête.

Du point de vue de la France, l'enjeu est moins crucial. "L'Algérie représente environ 8 % des importations gazières et autour de 10 % des approvisionnements en pétrole de la France", chiffre Francis Perrin. Loin derrière un partenaire comme la Norvège, par exemple, qui fournit 40 % du gaz français.

Sahara occidental : la France soutient la solution du Maroc, «pas une surprise», estime Samira Sitaïl

Samira Sitaïl, ambassadrice du Maroc en France, était l'invitée de la Grande interview chez nos confrères de Europe 1-CNews. Au micro de Thomas Bonnet, elle est revenue sur la prise de position de la France concernant le Sahara occidental. La France a reconnu cette semaine que la solution marocaine était la plus appropriée pour résoudre le conflit. Une prise de position peu surprenante selon l'ambassadrice.

"Le présent et l'avenir du Sahara occidental s'inscrivent dans le cadre de la souveraineté marocaine", a écrit Emmanuel Macron dans une lettre adressée au roi du Maroc, Mohammed VI. Invitée ce vendredi sur le plateau de La Grande interview Europe 1-CNews, l'ambassadrice du Maroc Samira Sitaïl se dit ravie de cette annonce. "Rabat ne peut que se réjouir de cette évolution significative de Paris, tout en sachant que cette position ne vient pas de nulle part", insiste-t-elle.

"Il y a un plan d'autonomie qui a été présenté par le Maroc depuis 2007 et la France soutient ce plan d'autonomie. Ce qui est nouveau aujourd'hui, c'est qu'effectivement ce soutien de la France au plan de la souveraineté du Maroc sur ses provinces du Sud est désormais considéré par la France comme étant la seule base pour le règlement du différend", poursuit-elle.

Reconstruction des relations diplomatiques

Mais ce changement de position de Paris, qui jusqu'à présent jugeait le plan de Rabat comme une solution parmi d'autres, n'est pas une surprise pour la représentante du royaume de Mohammed VI. "Je suis tentée de dire non, que ce n'était pas une surprise, que c'est dans l'ordre des choses et que c'est en parfaite cohérence avec la position de Paris aux côtés de Rabat sur ce conflit depuis, encore une fois, au moins 2007. Lorsque le Maroc a posé sur la table de négociation cette proposition d'autonomie, le premier pays qui a salué cette proposition à l'époque était évidemment la France", se souvient Samira Sitaïl.

Et cette décision est le résultat d'un long processus. "Nous avons commencé à reconstruire cette relation qui est la nôtre depuis octobre dernier, entre les deux pays. Donc, c'est l'aboutissement de plusieurs mois de discussions où nous avons coché toutes les cases, à commencer par celle de la confiance, et nous avons posé sur la table un certain nombre de sujets pour rénover ce partenariat, le partenariat qui est le nôtre, et en faire quelque chose d'exceptionnel", conclut-elle.

4

ALTRUISTE ET FIER !

Soyez aimable avec les inconnus. Et si vous êtes pressé, prendre le temps d'être gentil avec les autres sera encore plus généreux de votre part.

Offrez de votre temps à un ami. Si votre ami n'a pas le moral et a besoin de compagnie, soyez généreux avec votre temps et soyez présent pour lui. Libérez-vous et prévoyez de faire quelque chose avec cet ami, que soit une promenade, une sortie au cinéma ou une longue discussion autour d'une tasse de thé. Qu'importe à quel point vous êtes occupé, vous devriez toujours prendre le temps de passer du temps avec vos amis.

Donnez à une organisation défendant une cause en laquelle vous croyez. Pas besoin de gagner une fortune pour donner de l'argent à une organisation caritative. Même si vous ne donnez qu'un euro par mois, vous ferez un acte de générosité et vous vous en sentirez bien. Donnez la somme choisie dès que vous recevez votre paye, plutôt qu'à la fin du mois, lorsque vous êtes face à l'argent qu'il vous reste. Vous serez surpris de voir que cet argent ne vous manque pas du tout. Le simple fait de glisser quelques pièces dans le pot des pourboires peut également être un acte de générosité.

PARKOUR EN FOLIE :

CETTE TENDANCE SPÔRTIVE POUR BARJOTS COURAGEUX !

Sauter par-dessus un mur, escalader ou se tenir en équilibre sur des rebords étroits : les adeptes du Parkour surmontent tous les obstacles avec facilité et élégance. Le Parkour est un sport à la mode et stimulant, qui a su fédérer une véritable communauté. Tu veux te lancer toi aussi ? Découvre dans cet article tout ce qu'il y a à savoir sur cette discipline et comment débuter, même sans expérience préalable.

Qu'est-ce que le Parkour ?

Le Parkour, souvent abrégé en « PK », est une discipline où l'on se déplace d'un point A à un point B en franchissant divers obstacles tels que des rampes, des escaliers, des murs, et même des bâtiments, sans utiliser aucun équipement. L'objectif est d'atteindre sa destination le plus efficacement possible tout en économisant ses efforts. C'est pourquoi ce sport est également appelé « art du déplacement », abrégé en « ADD ».
Les pratiquants de Parkour, connus sous le nom de « traceurs », combinent différents mouvements empruntés à des sports comme l'escalade, le saut et la course. Toute action est permise tant que l'on utilise uniquement la force de son propre corps. L'accent est mis sur la fluidité et le contrôle des mouvements.

Initialement, le Parkour se pratique en plein air, souvent en milieu urbain. Cependant, des gymnases spécialement équipés pour l'entraînement au Parkour ont vu le jour. Le Parkour est un sport très exigeant qui requiert de la force, de l'endurance, de l'équilibre et de la coordination.

Plus qu'un sport

Le Parkour est bien plus qu'un simple sport. Les traceurs professionnels le considèrent comme une forme d'art, d'où son appellation « art du déplacement ». C'est aussi un excellent moyen de sociabiliser avec d'autres personnes partageant les mêmes valeurs, en surmontant ensemble les obstacles sans esprit de compétition. Le sens de communauté est essentiel dans la pratique du Parkour.

Cette méthode d’entraînement unique a été développée par le militaire français Raymond Belle et son fils David Belle dans les années 1980. Grâce à divers films, documentaires et publicités, le Parkour a gagné en notoriété à travers le monde depuis les années 1990.

Pas un seul muscle n’est épargné lorsque l’on saute par-dessus les murs, ou qu’on les escalade, ou encore lorsque l’on franchit des barrières.

Un traceur est constamment en mouvement et doit faire preuve de force, d’endurance et d’agilité pour aller d’un point A à un point B en franchissant les différents obstacles. Le Parkour améliore aussi la coordination, le sens de l’orientation, la capacité de réflexion stratégique, ainsi que la concentration. En effet, en pratiquant cette activité, tu apprends à te concentrer et à bien anticiper les hauteurs et les distances.

Tu améliores également ton autodiscipline, de même que ton auto-évaluation. Chacun évolue à son propre rythme et en fonction de ses propres capacités. À l’entraînement, il n’y a pas de « juste » ou de « faux ». L’essentiel est de connaître ses capacités physiques, ses propres limites et d’avoir ses objectifs en vue.

Outre l’aspect physique, il est également important de considérer ses propres compétences sociales et ses capacités à s’entraîner en groupe. Par son origine, le Parkour n’est pas un sport de compétition. Certes, chacun poursuit ses propres objectifs, mais tu rencontreras à l’entraînement des personnes partageant les mêmes centres d’intérêt que toi et vous élaborerez ensemble les itinéraires les plus efficaces.

Les traceurs professionnels escaladent les murs des immeubles et sautent de toit en toit, à des hauteurs vertigineuses. Les traceurs dans les films semblent défier la mort. Les parcours d’obstacles en ville, où il n’y a pas de protections, comportent un risque certain. Après tout, le moindre faux pas peut entraîner une blessure.

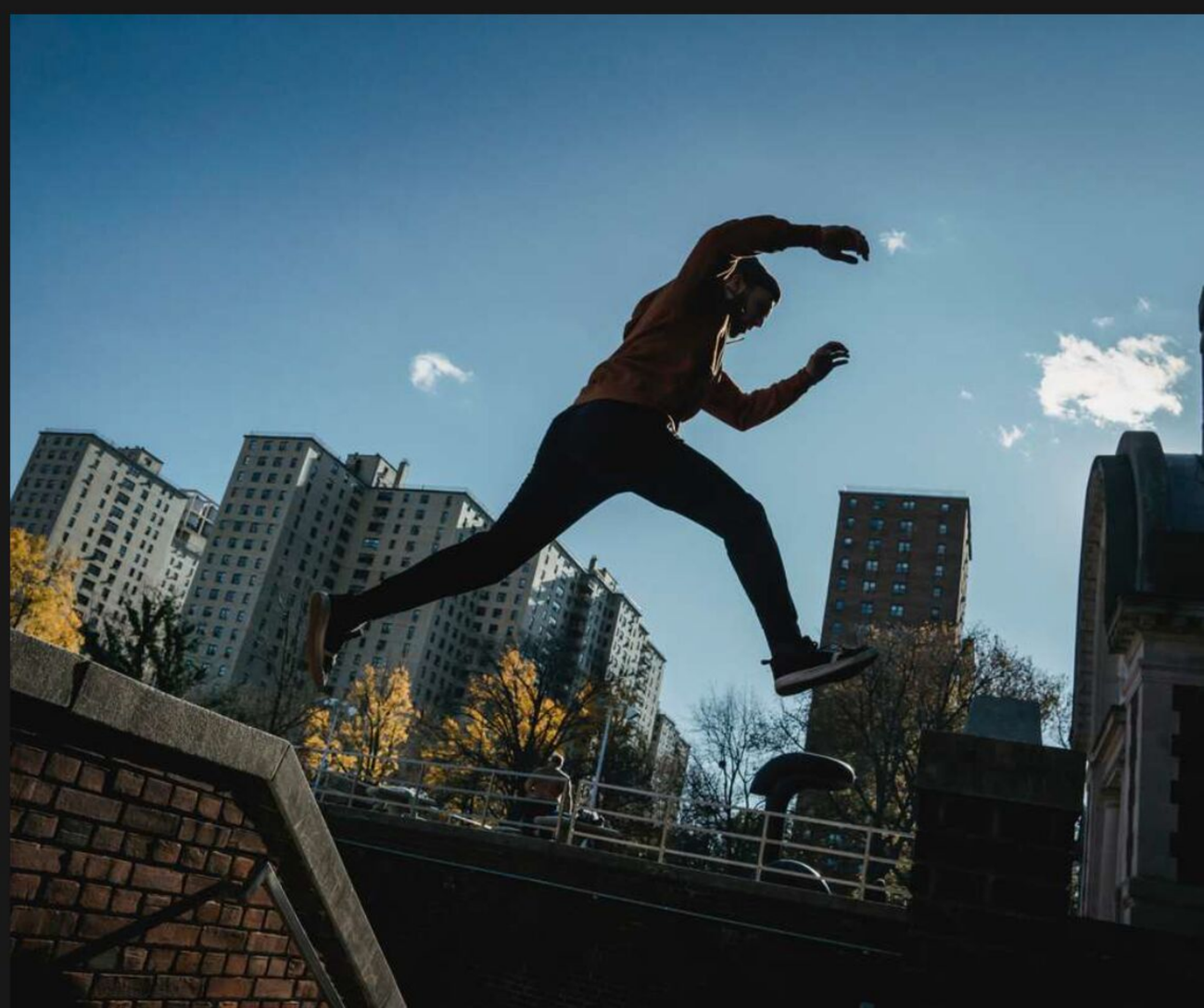
Mais en principe, chaque traceur décide lui-même du degré de difficulté et du rythme de son entraînement. Être conscient de ses capacités et savoir évaluer les hauteurs et les distances constituent la condition de base.

Le Parkour n’est pas conçu pour la compétition. Tu n’as ni à lutter contre un chronomètre ni contre d’éventuels adversaires. Tu peux donc prendre ton temps et aborder les obstacles à ton rythme, ce qui réduit également le risque de blessure.

De plus, en pratiquant le Parkour, tu es rarement seul. Le groupe est là pour que vous puissiez veiller les uns sur les autres et intervenir si quelqu’un devient trop audacieux.

Entraînement en sécurité
Aujourd’hui, il existe des gymnases de Parkour où tu peux apprendre toutes les séquences de mouvements depuis le début. Ici, des dispositifs de protection, comme des tapis, réduisent le risque de blessures. Et plus tu t’améliores au gymnase, plus tu te sentiras en sécurité en t’entraînant en plein air.

Qui peut pratiquer le Parkour ?
Le Parkour s’adresse à ceux qui veulent un sport stimulant où ils peuvent tester leurs limites. Tu dois avoir une bonne condition physique de base et aimer t’entraîner en groupe. Le Parkour demande beaucoup de discipline et de responsabilité, tant pour soi-même que pour les autres participants. Si tu as déjà essayé l’entraînement au poids du corps, la callisthénie, l’haltérophilie ou l’escalade et cherches de nouveaux défis physiques, le Parkour pourrait te convenir.



Apprendre le Parkour : conseils pour les débutants

Tu rêves de devenir un traceur et de maîtriser le Parkour comme les Yamakasi ? Alors n'attends plus et sors de ta zone de confort. Ce sport peut sembler intimidant pour les débutants. Voici quelques conseils pour t'aider à démarrer :

Rejoins un groupe de Parkour

Si tu ne trouves pas de gymnase, de fédération ou d'associations de Parkour près de chez toi, cherche en ligne ou sur les réseaux sociaux des personnes partageant les mêmes intérêts et valeurs sportives que toi. Elles pourront te montrer les meilleurs parcours et te donner des astuces.

Travaille ta condition physique

Avant de te lancer dans ton premier Parkour, il est utile de connaître les bases de cette discipline. Travaille régulièrement ta force, ton endurance et ton agilité, par exemple en faisant du footing, de la musculation, de la callisthénie ou de l'entraînement à la mobilité. L'entraînement de l'équilibre est également un bon complément.

Commence lentement et connais tes limites

Même si le Parkour en salle est relativement sûr, ne sous-estime pas le risque de blessure. Prends ton temps pour évaluer les hauteurs, les distances et les dangers, et découvre progressivement de quoi tu es capable.

Échauffe-toi : Pour éviter de solliciter excessivement tes tendons, ligaments, articulations et muscles pendant l'entraînement au Parkour, commence toujours par un bon échauffement.

Veille à bien récupérer : Le Parkour est exigeant et sollicite tout le corps. Assure-toi de bien récupérer en dormant suffisamment, en prenant du repos et en apportant les bons nutriments à ton corps, par exemple avec des compléments comme nos Recovery Aminos.

Adopte un régime alimentaire équilibré : Un régime riche en protéines et en glucides est essentiel pour réussir dans l'art du déplacement. Si tu n'as pas le temps de suivre un régime équilibré et sain, un shake à base de protéine Whey est un excellent soutien.

L'Engouement Croissant pour les Sports Extrêmes

Les sports extrêmes ont le vent en poupe. Des montagnes enneigées aux profondeurs océaniques, en passant par les gratte-ciels urbains, l'attrait pour les activités à haute adrénaline séduit de plus en plus d'adeptes. Ce phénomène, autrefois réservé à une élite marginale, se démocratise et attire un public varié, avide de sensations fortes et de dépassement de soi.

Dans une société où le quotidien est souvent rythmé par la monotonie et le stress, les sports extrêmes offrent une échappatoire bienvenue. L'attrait pour ces activités réside en partie dans leur capacité à briser la routine et à offrir une bouffée d'air frais. Que ce soit le saut en parachute, le wingsuit, l'escalade en haute montagne ou encore le surf de grosses vagues, ces disciplines promettent des expériences uniques et mémorables. Elles permettent aux pratiquants de repousser leurs limites et de ressentir une montée d'adrénaline incomparable. L'une des forces des sports extrêmes est la communauté qui les entoure. Les pratiquants, qu'ils soient amateurs ou professionnels, partagent une passion commune et des valeurs de solidarité et de respect. Cette communauté offre un soutien et une camaraderie qui sont souvent absents dans les sports traditionnels. Les réseaux sociaux jouent également un rôle crucial en permettant aux passionnés de se connecter, d'échanger des conseils et de partager leurs exploits.

Influence des Médias et de la Technologie

Les médias et la technologie ont considérablement contribué à l'essor des sports extrêmes. Des films, des documentaires et des vidéos virales capturant des exploits audacieux attirent l'attention du grand public. Les plateformes de partage de vidéos comme YouTube et les réseaux sociaux comme Instagram permettent aux athlètes de diffuser leurs performances à une audience mondiale. Les drones et les caméras GoPro ont révolutionné la manière dont ces sports sont filmés, offrant des perspectives immersives qui étaient auparavant inaccessibles.

L'augmentation de la popularité des sports extrêmes a conduit à un développement rapide des infrastructures adaptées. Des parcs d'aventure, des salles d'escalade, des rampes de skate et des écoles de surf ont émergé un peu partout, rendant ces activités plus accessibles. Ces infrastructures offrent des environnements sécurisés pour les débutants et des terrains d'entraînement pour les athlètes chevronnés, contribuant à la démocratisation de ces sports.

Les sports extrêmes représentent également un secteur économique en pleine expansion. Les marques spécialisées dans l'équipement et les vêtements de sport extrême profitent de cette popularité croissante. De plus, des événements internationaux tels que les X Games attirent des millions de spectateurs et génèrent des revenus considérables grâce aux droits de diffusion, aux sponsors et aux ventes de billets.

Au-delà des sensations fortes, les sports extrêmes offrent des bienfaits significatifs pour la santé physique et mentale. Ils nécessitent une excellente condition physique, développent la coordination, la force, l'endurance et la flexibilité. Mentalement, ils aident à renforcer la résilience, la confiance en soi et la gestion du stress. La pratique régulière de ces sports permet de sortir de sa zone de confort et de développer un mental d'acier, des compétences précieuses dans la vie quotidienne.
Bien sûr, les sports extrêmes comportent des risques. La sécurité est une préoccupation majeure, et il est essentiel que les pratiquants soient bien formés et équipés. Les organisations et les clubs de sports extrêmes mettent l'accent sur la sécurité et la prévention des accidents, offrant des formations, des équipements de protection et des conseils pour minimiser les risques. Les sports extrêmes sont plus qu'une simple tendance ; ils représentent une véritable culture et un mode de vie pour des millions de personnes à travers le monde. Leur popularité croissante témoigne d'un désir universel de liberté, d'aventure et de dépassement de soi. Alors que la technologie et les infrastructures continuent de se développer, il est probable que l'attrait pour ces sports ne fasse que croître, attirant toujours plus de passionnés en quête d'adrénaline et d'expériences hors du commun.

L'Art du Free-running : Entre Créativité et Maîtrise du Corps

Le Free-running, souvent confondu avec le Parkour, est un art de déplacement urbain qui combine agilité, créativité et expression personnelle. Bien qu'il partage des similarités avec le Parkour, notamment en termes de franchissement d'obstacles et de déplacement d'un point à un autre, le Free-running se distingue par son accent sur les mouvements acrobatiques et les figures esthétiques. C'est une discipline où l'efficacité cède la place à la créativité, permettant aux pratiquants de transformer leur environnement en une scène de performance.

Le Free-running trouve ses racines dans le Parkour, une discipline développée en France dans les années 1980 par David Belle et ses acolytes. Le Parkour, également connu sous le nom d'Art du Déplacement (ADD), mettait l'accent sur l'efficacité des mouvements pour surmonter les obstacles de manière rapide et fluide. Cependant, au fil du temps, certains pratiquants ont commencé à intégrer des mouvements plus acrobatiques et esthétiques à leurs routines, donnant naissance au Free-running.

Le terme "Free-running" a été popularisé par Sébastien Foucan, un pionnier de l'Art du Déplacement et ancien membre des Yamakasi. Foucan a souhaité différencier son approche plus libre et expressive du Parkour traditionnel, en mettant l'accent sur la liberté de mouvement et l'expression artistique. Le Free-running n'est pas seulement un sport, mais aussi une forme d'art et une philosophie qui prône la créativité, l'auto-expression et l'adaptabilité.

Le Free-running se caractérise par une variété de mouvements acrobatiques et spectaculaires. Voici quelques-unes des techniques et figures couramment utilisées par les Free-runners :

Salto (Flip) : Un mouvement acrobatique où le pratiquant réalise une rotation complète dans les airs. Il peut être effectué en avant (front flip), en arrière (back flip) ou latéralement (side flip).

Équilibre sur les mains (Handstand) : Un mouvement où le pratiquant se tient en équilibre sur ses mains, souvent utilisé comme point de départ pour d'autres figures.

Rotation (Spin) : Inclut des mouvements comme les 360 spins, où le Free-runner tourne sur lui-même en sautant.

Vaults : Techniques pour franchir rapidement et élégamment des obstacles tels que des murs ou des barrières. Bien que courantes en Parkour, elles sont souvent combinées avec des mouvements acrobatiques en Free-running.

Wall Tricks : Des figures réalisées en utilisant des murs comme support, comme le wall flip (salto arrière contre un mur) ou le tic-tac (rebondir d'un mur pour franchir un obstacle).

Flow : L’art de connecter fluidement plusieurs mouvements pour créer une séquence harmonieuse et continue.

Entraînement et Préparation Physique

Le Free-running nécessite une préparation physique rigoureuse pour développer la force, l’agilité, l’endurance et la flexibilité nécessaires à l’exécution des mouvements. Les Free-runners passent des heures à s’entraîner, souvent dans des environnements variés pour améliorer leur adaptabilité.

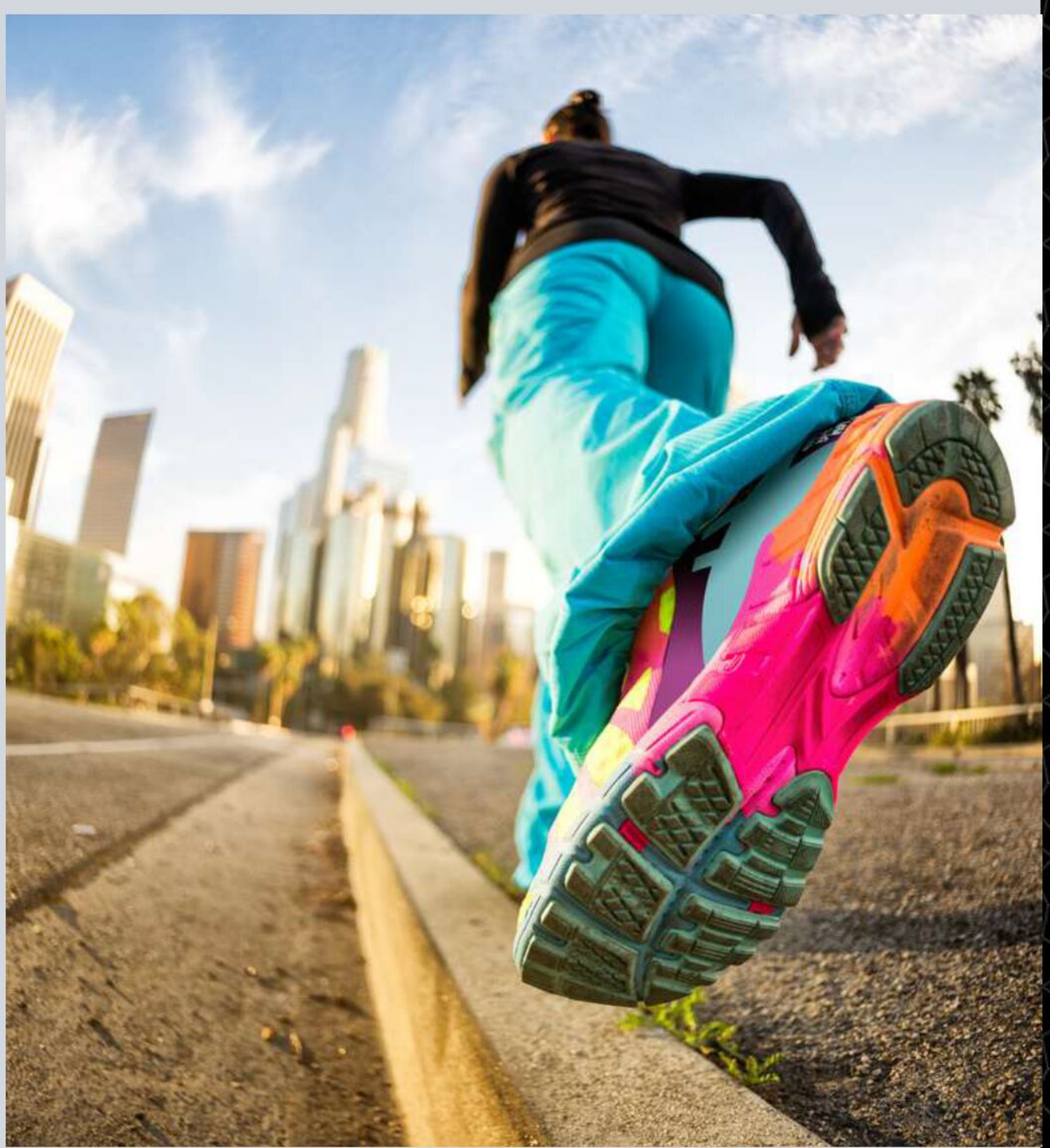
Conditionnement physique : Entraînement musculaire pour renforcer le corps, en particulier les muscles du tronc, des jambes et des bras.

Agilité et coordination : Exercices spécifiques pour améliorer la coordination œil-main et la capacité à effectuer des mouvements complexes.

Flexibilité : Étirements réguliers pour améliorer la souplesse et réduire le risque de blessures.
Techniques de saut : Entraînement aux différents types de sauts et atterrissages pour minimiser l’impact sur les articulations.

Entraînement mental : Développement de la concentration, de la confiance en soi et de la capacité à rester calme sous pression.

Le Free-running peut être pratiqué presque partout où il y a des obstacles à franchir. Les environnements urbains, avec leurs bâtiments, escaliers, rails et murs, offrent un terrain de jeu idéal. Cependant, des salles d'entraînement spécialement conçues, dotées de matelas de sécurité et de structures d'entraînement, sont de plus en plus populaires pour les sessions de pratique sécurisées.



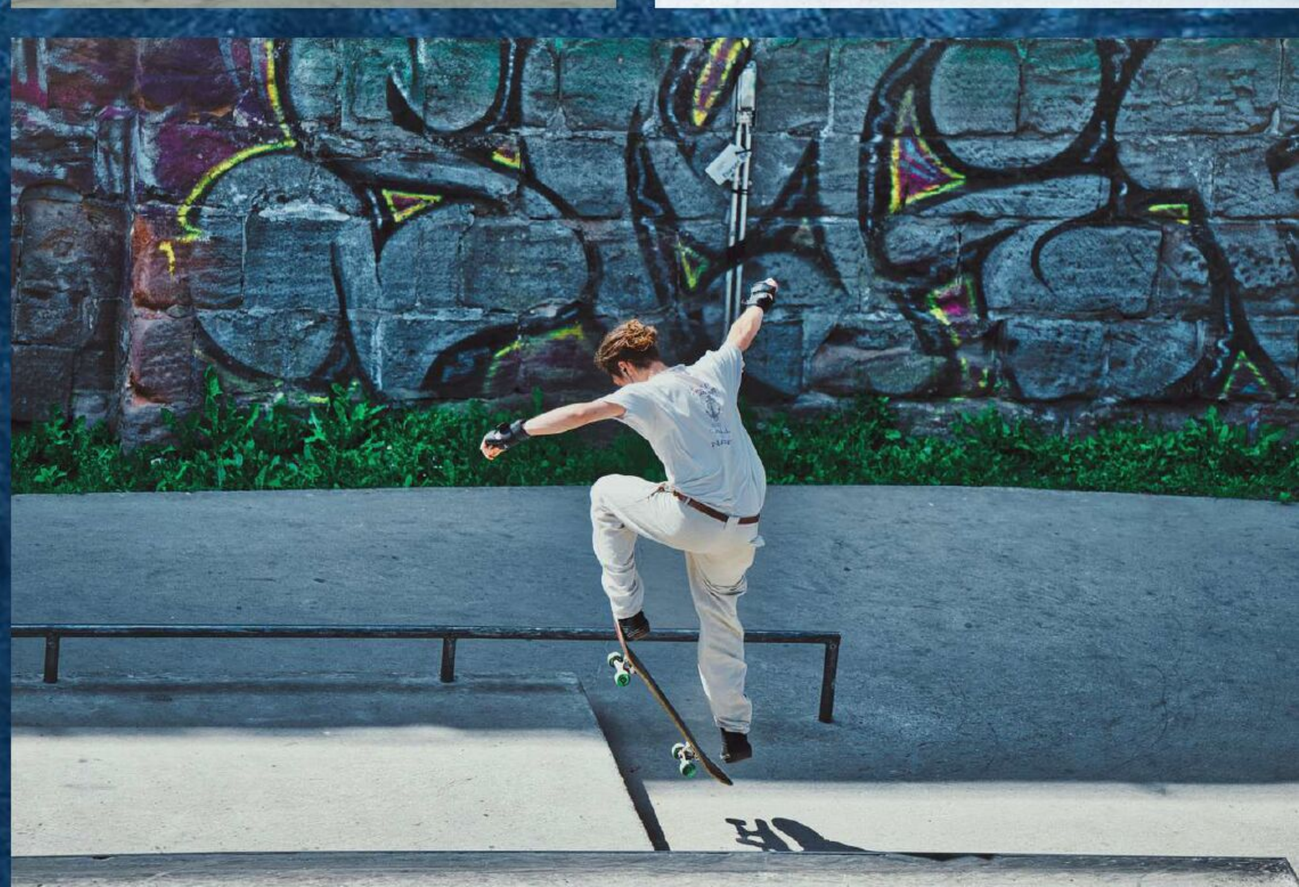
Le Tricking : Un Mélange Explosif d'Acrobaties et d'Arts Martiaux

Le Tricking est une discipline spectaculaire qui, bien qu'étant une variante du Free-running, se distingue par l'absence d'obstacles et l'accent mis sur des mouvements acrobatiques et artistiques. Cette pratique requiert une grande force physique et une maîtrise technique poussée. Le Tricking combine des figures acrobatiques telles que les saltos, les vrilles, les sauts et les tours avec des éléments empruntés aux arts martiaux, créant ainsi une discipline unique et visuellement impressionnante.

Le Tricking, souvent appelé "martial arts tricking" ou simplement "tricking", trouve ses racines dans les arts martiaux traditionnels, la gymnastique et la breakdance. Développée dans les années 1990, cette discipline a évolué grâce à la créativité de ses pratiquants et à l'influence des compétitions de démonstration d'arts martiaux. Les démonstrations de kata, souvent réalisées lors de tournois de karaté, ont inspiré les premiers trickers à intégrer des mouvements acrobatiques pour impressionner les juges et le public.

Le Tricking se caractérise par une variété de mouvements acrobatiques et martiaux. Voici quelques-unes des techniques et figures les plus courantes dans cette discipline :

Salto (Flip) : Un mouvement acrobatique où le pratiquant réalise une rotation complète dans les airs. Il peut s'agir de saltos avant (front flip), arrière (back flip) ou latéraux (side flip).
Vrille (Twist) : Inclut des mouvements comme les 360 twists, où le tricker effectue une rotation horizontale tout en étant en l'air.
Sauts et Tours (Kicks and Spins) : Des coups de pied acrobatiques comme le 540 kick, le corkscrew, et le tornado kick, qui combinent des éléments de taekwondo et de capoeira.
Combinaisons (Combos) : Les trickers créent des séquences fluides en enchaînant plusieurs mouvements sans interruption, démontrant ainsi leur agilité et leur coordination.
Entraînement et Préparation Physique



L'Essor des Sports Extrêmes : Une Tendance Urbaine en Plein Boum

Des sensations fortes, une pratique résolument urbaine, peu ou pas d'action collective mais des défis personnels à la pelle... De nombreuses nouvelles disciplines sportives gagnent en popularité grâce aux réseaux sociaux et aux plateformes de partage de vidéos qui touchent directement le public adolescent. En stimulant l'attrait des jeunes pour les buzz et autres challenges viraux, ces sports spectaculaires attirent de nombreux adeptes.

Cette popularité croissante n'est pas sans inquiéter les parents, qui voient leurs enfants se passionner pour des sports de combat tendance ou des disciplines acrobatiques insolites. Ils se demandent comment sécuriser ces pratiques. Plutôt que de s'opposer catégoriquement, il est souvent plus constructif de proposer un compromis en encourageant les jeunes à suivre un programme d'entraînement structuré et sécurisé.

Parmi les sports de glisse urbaine, la trottinette freestyle a rapidement gagné en popularité, au point de rivaliser avec le BMX et les rollers dans les skateparks. Si ce petit engin peut sembler inoffensif, les riders exécutent des figures acrobatiques, appelées tricks, de plus en plus audacieuses. Pour pratiquer en toute sécurité, il est essentiel d'avoir une trottinette conçue pour le freestyle, un équipement de protection complet et de participer à des stages réguliers.

Street Workout : La Musculation Urbain

Les "athlètes de rue" pratiquent le street workout, une discipline venue des banlieues américaines et des anciens ghettos d'Europe de l'Est. Mélange de musculation et de gymnastique suédoise, cette forme d'exercice urbain attire les jeunes avec ses mouvements dynamiques et ses exercices de force. Popularisés par YouTube, les enchaînements spectaculaires de ces athlètes de rue séduisent autant pour leur aspect chorégraphique que pour leur défi technique.

Sporthocker : Un Tabouret Révolutionnaire

Originaire de Berlin, le sporthocker utilise des tabourets vintage en forme de tam-tam pour réaliser des figures acrobatiques et de jonglerie. Ces tabourets sont lancés, chevauchés, escaladés et roulés pour effectuer des numéros d'équilibriste. Pour découvrir cette discipline originale, rendez-vous sur le site de ses inventeurs : Sporthocker.com (disponible en allemand et en anglais).

Slackline : La Ligne de Défi

Les amateurs de slackline, ou slack, sont de plus en plus visibles dans les parcs publics. Cette pratique sportive, proche du funambulisme, utilise une sangle élastique en polyester tendue entre deux points d'ancrage, comme des arbres ou des poteaux. Les slackers relèvent des défis tels que parcourir de longues distances (longline), marcher au-dessus de l'eau (waterline), réaliser des figures (trickline) ou sauter sur la sangle (jumpline). Avec du bon matériel et des conditions de sécurité adéquates, le slackline est sans danger et excellent pour développer muscles et équilibre. Cependant, les défis extrêmes peuvent comporter des risques de chutes ou de brûlures.

Le Retour du Catch

Jeff Hardy, Undertaker, Edge... Ces noms résonnent chez beaucoup d'adolescents, fascinés par les physiques impressionnants et les costumes spectaculaires de cette nouvelle génération de catcheurs. Alors que l'on pensait le catch démodé, il connaît un regain de popularité, notamment grâce aux compétitions américaines diffusées sur les chaînes câblées. Cependant, cette discipline est extrêmement dangereuse lorsqu'elle est pratiquée sans encadrement. Comme tous les sports de combat, le catch doit impérativement être appris dans le cadre d'une école sérieuse et compétente.

ALTRUISTE ET FIER !

5

Faites du volontariat. Donner de votre temps est un très bon moyen d'être généreux. Vous pourriez par exemple faire une heure ou deux de volontariat par semaine dans une soupe populaire, aider des enfants ou des adultes à apprendre à lire...

Les tâches que vous pourriez entreprendre sont infinies : vous pourriez être volontaire dans une bibliothèque ou bien aider à récolter des fonds pour une ONG. Trouvez une cause qui a de l'importance pour vous et vous permet de mettre votre générosité en pratique.

Partagez ce que vous avez. Avec vos amis, partagez votre repas, vos vêtements, votre voiture, votre maison ou tout ce qui a de l'importance pour vous. Si vous vous contentez de partager quelque chose qui ne compte pas pour vous, alors votre acte de partage ne sera pas aussi important. S'il ne vous reste que deux délicieux chocolats et que vous en donnez un à votre ami, vous aurez plus de mérite que si vous lui donniez l'un des cent bonbons que vous n'aimez pas.

Donnez quelque chose que vous aimez. Donnez votre pull préféré à votre petite sœur. Donnez votre roman préféré à un ami. Offrez un joli carnet à une amie pour l'encourager à se mettre à la poésie. Donner quelque chose que vous aimez réellement, en sachant que ce don sera profitable à quelqu'un d'autre, est un acte de générosité, car vous ferez alors un sacrifice. Il s'agit là de l'apogée de la générosité.

Faites des compliments. Soyez généreux en paroles et fixez-vous pour objectif de faire 5 compliments par semaine... ou même par jour !

Cérémonie des JO Wokiste ? Le grand débat !

PAR LÉA POLVERINI

Le 26 juillet 2024, la France a été observée par le monde entier lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux olympiques. Après des mois de conflits politiques, ces JO étaient espérés pour « réanimer l'enthousiasme et se rassembler autour d'une France accueillante », selon Emmanuel Macron.

Cependant, ce moment de solidarité nationale a été, selon certains critiques, terni par « l'idéologie woke » : des scènes de la cérémonie d'ouverture auraient été perçues comme des affronts à la nation, ancrées dans le « wokisme ».

Utilisé de manière variée, et parfois lié à l'« islamo-gauchisme », le « wokisme » est devenu la cible de certaines factions politiques et personnalités publiques. Mes recherches dans le cadre du projet HLJPGenre (Histoire de la Loi et de la JurisPrudence, étudiée dans une perspective de Genre), financé par l'Agence Nationale de la Recherche, m'ont permis d'analyser et d'interpréter les termes « woke » et « wokisme ».

L’insulte par l’éveil

Le terme « woke » provient de l'anglais. Cependant, les idées qu'il englobe ne sont pas toutes importées. Ignorer la tradition française du féminisme revient à méconnaître des figures comme Simone de Beauvoir, et réduire le « wokisme » à un programme politique de minorités est inexact. Utiliser le point médian comme exemple de l’écriture inclusive homogénéise une pensée diversifiée.

La traduction littérale de « woke » est « éveillé », dérivant du verbe « wake », signifiant « réveiller ». Les personnes éveillées sont donc celles qui s'engagent sur les questions de discrimination.

L’analyse des discours des détracteurs montre qu'ils préfèrent utiliser un terme anglais plutôt que ses équivalents français, qui décrivent des réalités variées : il est plus facile de donner une connotation négative à des idées floues en les qualifiant de « woke ». Ce flou maintient l’ambiguïté et, sans cible précise, le discours reste acceptable.

Que signifie vraiment dire que l’« idéologie woke » a gâché un moment français, le couvrant de « honte » ?

Le terme « wokisme », souvent utilisé dans un contexte flou, était ici bien défini :

Quelques minutes de la cérémonie concentrent la majorité des critiques, illustrant ce que certains considèrent comme le « wokisme » de l'événement.

Avant même la cérémonie, l'affiche des JO faisait déjà polémique. On accusait alors l’« idéologie woke » de vouloir réviser l’histoire de France :

Cependant, comme l’a souligné un journaliste du HuffPost, ces ajustements répondent simplement aux exigences du règlement des JO : il est nécessaire d'exclure les démonstrations religieuses explicites et de ne pas favoriser un pays.

En particulier, on observe que l’Histoire est parfois invoquée, parfois ignorée par ceux qui se prétendent ses défenseurs : Marie-Antoinette a effectivement été guillotinée pendant la Terreur, et officiellement, L’Ultima Cena de Da Vinci n’est pas strictement une relique religieuse, mais plutôt un chef-d'œuvre artistique : il s'agit d'une représentation libre, créée par un peintre probablement homosexuel.

En examinant les critiques de cette cérémonie, de quoi parle-t-on vraiment ? De personnes amoureuses, parfois dans des configurations souvent explorées par la littérature et les arts, d’artistes sur scène, de performances célébrant des individus, quel que soit leur genre, identité, corpulence ou coiffure.

Décrire ces mêmes scènes sous un autre angle change complètement la perception des tableaux présentés entre 19h30 et 23h30 : l’indignation, une fois séparée du concept vague de « wokisme », semble moins justifiée.

Enfin, le « wokisme » est aussi un mouvement mettant en avant le rôle des femmes dans nos sociétés. Pendant la même cérémonie, critiquée pour ses éléments « woke », 10 femmes ont été mises à l'honneur pour leurs contributions à l'égalité et à l'ouverture. Puisqu'il n'est plus acceptable de condamner le droit à l'avortement, l’« idéologie woke » n’est pas invoquée pour décrire la montée des statues dorées de Simone Veil et Gisèle Halimi. De même, on ne critique pas la mise en avant de Paulette Nardal, théoricienne de la négritude, ni la commémoration d'Olympe de Gouges, auteure de la Déclaration des Droits de la Femme et de la Citoyenne, ressuscitée historiquement par les études féministes – donc « wokistes » ? En somme, face aux réalisations concrètes des personnes, sans utiliser le terme « woke » comme un fourre-tout, il devient difficile de s'opposer à ces avancées.

UNE IDÉOLOGIE

ou un simple fantasme exagéré

PAR LES PRINCIPAUX DÉTRACTEURS DU WOKISME ?

Lorsqu'on analyse de près, « l'idéologie woke » semble bien moins extrême, voire inexistante sous sa forme actuelle. Derrière cette accusation de « wokisme », il y a des individus qui cherchent à s'ouvrir aux autres, à comprendre les situations particulières pour les analyser et proposer des solutions possibles.

De plus, les critiques visent en réalité des libertés fondamentales dont la France peut être fière : la laïcité, la liberté de création et d'expression, les garanties contre les discriminations, etc. Ainsi, les quelques minutes qui suscitent tant de colère sont celles qui permettent à chacun et chacune de se sentir inclus dans les Jeux. Ces moments montrent que la normalité est vaste et que chaque être humain doit être reconnu et respecté comme tel.

Notre pays a encore du chemin à faire pour que l'égalité soit pleinement réalisée. Cependant, on ne peut pas dire que ces valeurs ne représentent pas la France : elles sont inscrites dans notre droit, dans nos acquis constitutionnels, ou dans les lois votées par nos représentants à l'Assemblée nationale. L'égalité quelle que soit la couleur de peau, l'IVG, le mariage pour tous, la transidentité, la lutte contre la grossophobie – intégrée dans la lutte contre les discriminations, l'égalité femmes/hommes… Ces idées sont devenues des réalités protégées par notre droit.

En outre, un des objectifs des grands événements est de rassembler le peuple. En donnant une tribune à la diversité, « l'idéologie woke » a permis à chacun de se reconnaître dans ce spectacle à un moment ou un autre. Il ne faut pas oublier que les questions de genre, de sexualité non hétérosexuelle, et d'égalité femmes/hommes sont encore sources de tensions dans le sport. Les athlètes qui ne peuvent ou ne veulent afficher leur différence par rapport aux normes sociales de leurs pays ont été accueillis à Paris.

Certains s'inquiètent de la dimension politique de ces messages, les percevant comme des revendications. Premièrement, la revendication existe pour demander quelque chose ; or, notre droit protège déjà les valeurs mises en avant.

Deuxièmement, le sport est intrinsèquement politique :

Enfin, puisque nous parlons des JO, les dernières phrases renvoient à la Charte des valeurs olympiques :

« L'Olympisme est une philosophie de vie, exaltant et combinant en un ensemble équilibré les qualités du corps, de la volonté et de l'esprit. En alliant le sport à la culture et à l'éducation, l'Olympisme crée un style de vie fondé sur la joie dans l'effort, la valeur éducative du bon exemple, la responsabilité sociale et le respect des droits humains reconnus internationalement et des principes éthiques fondamentaux universels dans le cadre des attributions du Mouvement olympique.

Le but de l'Olympisme est de mettre le sport au service du développement harmonieux de l'humanité afin de promouvoir une société pacifique, respectueuse de la dignité humaine. »

BOXE AU J.O

Exemple frappant

DE CE COMBAT : WOKE VS NON WOKE !

Le combat de boxe a duré moins de 50 secondes car l'adversaire d'Imane Khelif, l'italienne Angela Carini, a abandonné sur un direct qui lui a fait trop mal".

Le tournoi féminin de boxe olympique est secoué par une polémique suite à l'admission de deux boxeuses, l'Algérienne Imane Khelif (-66 kg) et la Taïwanaise Lin Yu-ting (-57 kg), qui avaient été exclues des Championnats du Monde pour avoir échoué à un test de détermination du genre. Voici ce que l'on sait sur cette affaire complexe, désormais au centre de débats politiques.

Que s'est-il passé ?

Le combat de boxe d'Imane Khelif a duré moins de 50 secondes, l'italienne Angela Carini abandonnant suite à un direct trop douloureux. Ce combat rapide a déclenché une controverse sur le genre de Khelif. Le CIO, qui a validé la participation de Khelif et Lin, les soutient depuis jeudi. Imane Khelif est "née femme, enregistrée comme femme, vit en tant que femme, et boxe en tant que femme", a déclaré Mark Adams, porte-parole du Comité international olympique (CIO), en ajoutant que "ce n'est pas un cas transgenre".

Pourquoi les exclusions passées ?

Selon la Fédération internationale de boxe (IBA), les deux boxeuses ont été écartées après des tests "d'éligibilité" de genre réalisés aux Championnats du Monde 2022 à Istanbul et 2023 à New Delhi. L'IBA n'a pas précisé la nature de ces tests mais a rejeté l'explication du CIO évoquant un "taux élevé de testostérone" pour Khelif.

Le porte-parole du CIO a affirmé vendredi que c'était un "fait", bien que cette mention ait disparu du site internet du CIO. "Les femmes peuvent avoir un taux de testostérone égal à celui des hommes tout en restant femmes", a rappelé le CIO, soulignant que cette hormone est produite par les deux sexes mais en quantités différentes. Des taux anormalement élevés peuvent indiquer une hyperandrogénie.

Le cas le plus connu est celui de l'athlète sud-africaine Caster Semenya, double championne olympique du 800 mètres, qui est exclue des compétitions en raison de son taux élevé de testostérone. Semenya refuse de prendre un traitement pour le réduire, comme l'exige la fédération internationale d'athlétisme, et mène un long combat judiciaire. Sans détails précis de l'IBA et des sportives, il est difficile de situer les deux boxeuses dans ce contexte. Les personnes intersexes représentent environ 1,7 % de la population générale, selon les scientifiques.

CE QUE PENSENT *les tenants de*

LA THÈSE WOKE ?

Que disent les autres boxeuses ?

L'Irlandaise Amy Broadhurst, qui a battu Khelif en 2022, l'a soutenue sur le réseau social X. "Je ne pense pas qu'elle ait triché. Elle est née ainsi et ne contrôle pas cela. Le fait qu'elle ait été battue par neuf boxeuses en dit long". Elle a demandé d'"arrêter le harcèlement" de Khelif. Angela Carini s'est dite "attristée" par la polémique et "désolée" pour son adversaire. La Hongroise Anna Luca Hamori, qui doit affronter Khelif samedi, a défendu sa participation : "S'ils la laissent concourir, c'est qu'ils savent que c'est une femme", a-t-elle déclaré à l'agence de presse hongroise MTI. Le Comité olympique hongrois a néanmoins demandé des explications au CIO pour "clarifier la situation".

En revanche, la double championne olympique britannique Nicola Adams a exprimé son désaccord sur X : "Après des années de lutte pour que la boxe féminine gagne sa place aux Jeux, c'était difficile de voir une combattante contrainte d'abandonner ses rêves olympiques".

Quel est l'impact du conflit entre CIO et IBA ?

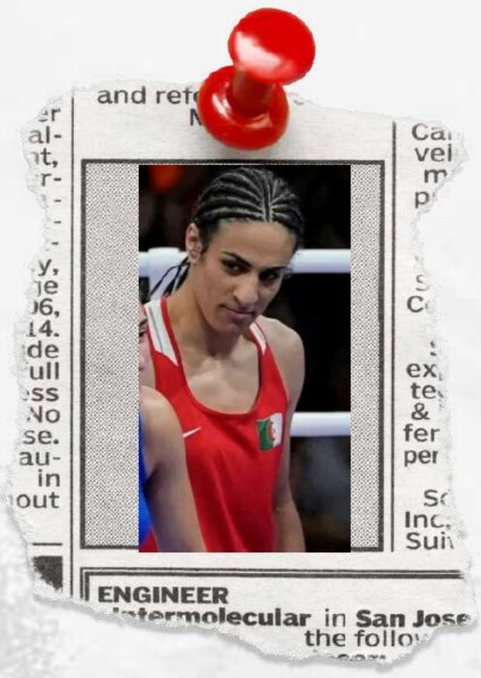
Le CIO et l'IBA ont des positions divergentes sur cette question, dans un contexte de conflit ancien, notamment lié à des scandales d'arbitrage répétés. L'IBA, présidé par le Russe Umar Kremlev, a perdu l'organisation des tournois olympiques en juin 2023. Cette disgrâce coïncide avec l'émergence de World Boxing, une nouvelle fédération internationale soutenue par plusieurs fédérations occidentales. Interrogé sur la présence de la boxe aux JO de Los Angeles en 2028, le porte-parole du CIO, Mark Adams, a déclaré vendredi : "On espère sincèrement que la boxe sera au programme de 2028".

Exemple d'une prise de position de position qui d'un article de presse qui voit du "woksime" dans cette dite affaire.

Le Comité International Olympique (CIO) est à nouveau au centre d'une polémique majeure. Angela Carini, boxeuse italienne, a dû abandonner son combat contre l'Algérienne Imane Khelif lors des Jeux Olympiques de Paris 2024. Khelif, qui avait été disqualifiée des Championnats du Monde Féminins pour des niveaux élevés de testostérone, a pu participer grâce à des décisions controversées du CIO.

Carini, visiblement bouleversée, a déclaré : "Cela aurait pu être le match de ma vie, mais je devais aussi protéger ma santé." Cette déclaration souligne l'absurdité de la situation. Comment en est-on arrivé à un point où des athlètes doivent craindre pour leur sécurité dans des compétitions censées être équitables ?

TOUT LE MONDE



en a parlé sur les réseaux !

LE COMITÉ OLYMPIQUE OBLIGÉ DE SE DÉFENDRE

L'incident a rapidement enflammé les réseaux sociaux, avec des personnalités comme J.K. Rowling et Elon Musk critiquant sévèrement le CIO. Rowling a qualifié Khelif d'homme, une accusation que le Comité Olympique Algérien a tenté de minimiser. "Y a-t-il une image plus emblématique de notre époque ? Le sourire d'un homme, protégé par un système sportif misogyne, savourant la détresse d'une femme qu'il vient de frapper et dont il a brisé les rêves," a tweeté Rowling.

Le CIO a défendu sa décision de permettre à Khelif de concourir. Le porte-parole Mark Adams a affirmé que toutes les participantes de la catégorie féminine respectent les règles d'éligibilité. Vraiment ? Comment justifier la participation de personnes avec des niveaux élevés de testostérone, bannies lors de précédentes compétitions, au mépris de la sécurité et de l'équité sportive ? Des voix plus modérées, comme Judy Murray, mère du joueur de tennis Andy Murray, ont également exprimé leur désapprobation : "Cela n'aurait jamais dû arriver. Le sport doit être juste et sécurisé pour les femmes biologiques." Ces appels à la raison semblent toutefois rester sans réponse.

Un CIO embourbé dans l'idéologie

Le CIO continue de s'enliser dans les méandres de l'idéologie woke, au détriment des valeurs fondamentales du sport. En refusant de reconnaître la réalité et de protéger les athlètes féminines, il aggrave les tensions et compromet l'intégrité des compétitions sportives. Il est temps de revenir aux principes de base : le sport doit être juste et sécurisé, et les décisions doivent se fonder sur des faits biologiques, non sur des idéologies déconnectées de la réalité.

Elon Musk s’y met aussi !

Le dirigeant de SpaceX et de Twitter a choisi de déménager les sièges de ses entreprises au Texas en raison de la culture “woke” en Californie. Il critique une loi protégeant les élèves transgenres, accusant ce système éducatif d’avoir influencé un de ses enfants à changer de genre. En toile de fond, ce sont également des considérations fiscales et son soutien à Donald Trump qui ont motivé sa décision.

Un patron atypique et controversé

Elon Musk, dirigeant de SpaceX et de X (anciennement Twitter), a annoncé le 16 juillet dernier qu'il déplacerait les sièges de ses deux entreprises au Texas. Cette décision fait suite à une loi promulguée par Gavin Newsom, gouverneur démocrate de Californie, visant à protéger les droits des élèves transgenres et à lutter contre les discriminations.

Cette loi interdit notamment au personnel scolaire de divulguer des informations sur l'orientation sexuelle ou l'identité de genre d'un élève sans le consentement préalable de celui-ci. Cela concerne également les parents de l'élève. "Il y a un an, j'ai averti le gouverneur Newsom que ce genre de lois forcerait les familles et les entreprises à quitter la Californie pour protéger leurs enfants", a expliqué Elon Musk.

Un des enfants d'Elon Musk, né de sexe masculin, s'est identifié comme femme à 16 ans et a officiellement changé de prénoms en 2021 à 18 ans. Elle a ensuite coupé les ponts avec son père, une décision qu'Elon Musk attribue à une éducation qu'il considère trop progressiste. Dans une interview à The Daily Wire le 22 juillet, le milliardaire a déclaré : "Mon fils est mort, tué par le virus de la culture woke".

Un déménagement stratégique et politique

Le siège de SpaceX, actuellement à Hawthorne dans le comté de Los Angeles, sera transféré à Starbase, un complexe industriel de SpaceX près de Brownsville au Texas. X sera implanté à Austin, où se trouve déjà le siège de Tesla. En février, Elon Musk avait déjà changé la domiciliation juridique de SpaceX, la transférant du Delaware au Texas.

Cependant, ce déménagement n'est pas seulement un coup de colère. Elon Musk, malgré sa promesse de ne pas s'engager politiquement, a publiquement soutenu Donald Trump après sa tentative d'assassinat. Selon Bloomberg, il aurait promis de verser 45 millions de dollars par mois à un groupe de soutien à la campagne présidentielle de Trump. Le Texas, bastion républicain, offre une fiscalité plus avantageuse que la Californie, en plus de lois très restrictives sur les droits reproductifs et pour les personnes LGBTQIA++. Cela a convaincu Elon Musk de déménager. Sans opposition interne, le milliardaire a les mains libres pour diriger ses entreprises, pour le meilleur et pour le pire.

Accusations de harcèlement et de comportement inapproprié

Son ego a été renforcé par les actionnaires de Tesla en juin dernier lors de l'assemblée générale. Elon Musk avait soumis au vote une résolution pour valider son plan de stock-options de près de 56 milliards de dollars et changer le siège social de l'entreprise du Delaware vers le Texas, des propositions largement approuvées.

Il semble difficile d'arrêter le milliardaire, connu pour ses frasques. Une enquête du Wall Street Journal a révélé qu'il avait une consommation excessive de drogue. Les cadres de SpaceX et de Tesla s'en sont inquiétés de manière anonyme.

En juin dernier, plusieurs ex-employés de SpaceX ont accusé Elon Musk de harcèlement sexuel et de licenciement abusif. Les plaintes décrivent une culture d'entreprise sexiste, tolérant les commentaires à caractère sexuel et d'autres formes de harcèlement, où les femmes sont moins bien payées et moins souvent promues. Tesla fait également l'objet d'accusations de harcèlement sexuel et de racisme. En outre, Elon Musk est connu pour ses propos discriminatoires, la diffusion régulière de fausses informations et la promotion de comptes négationnistes sur X. Elon Musk semble gérer ses entreprises comme il mène sa vie, avec des coups de poker constants.

Polémique autour de la Cène aux JO de Paris : "une susceptibilité qui frôle le ridicule" dénonce un collectif catholique d'Angers

Une voix détonante après la controverse suscitée par le tableau « Festivité », perçu par certains comme une parodie de la Cène et donc offensant pour les Chrétiens. Celle d'un collectif de jeunes catholiques qui loue l'originalité de la cérémonie et critique une "susceptibilité excessive" des autorités religieuses.

Un segment du monde chrétien a fustigé le tableau "Festivité" lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux olympiques de Paris 2024, y voyant une dérision du christianisme et plus particulièrement de la Cène, dernier repas du Christ peint par Léonard De Vinci.

Dans ce tableau, on voit notamment le vendéen Philippe Katerine chantant, nu et peint en bleu, devant la DJ Leslie Barbara Butch, arborant une auréole, entourée d'une dizaine de danseurs queers.

Des figures politiques de l'extrême droite, comme Marion Maréchal, et des influenceurs chrétiens actifs sur les réseaux sociaux, tels que frère Paul-Adrien, ont critiqué ce spectacle. La Conférence des Évêques de France a même publié un communiqué dénonçant "des scènes de moquerie du christianisme", tout en reconnaissant "des moments de beauté, d'allégresse, et riches en émotions".

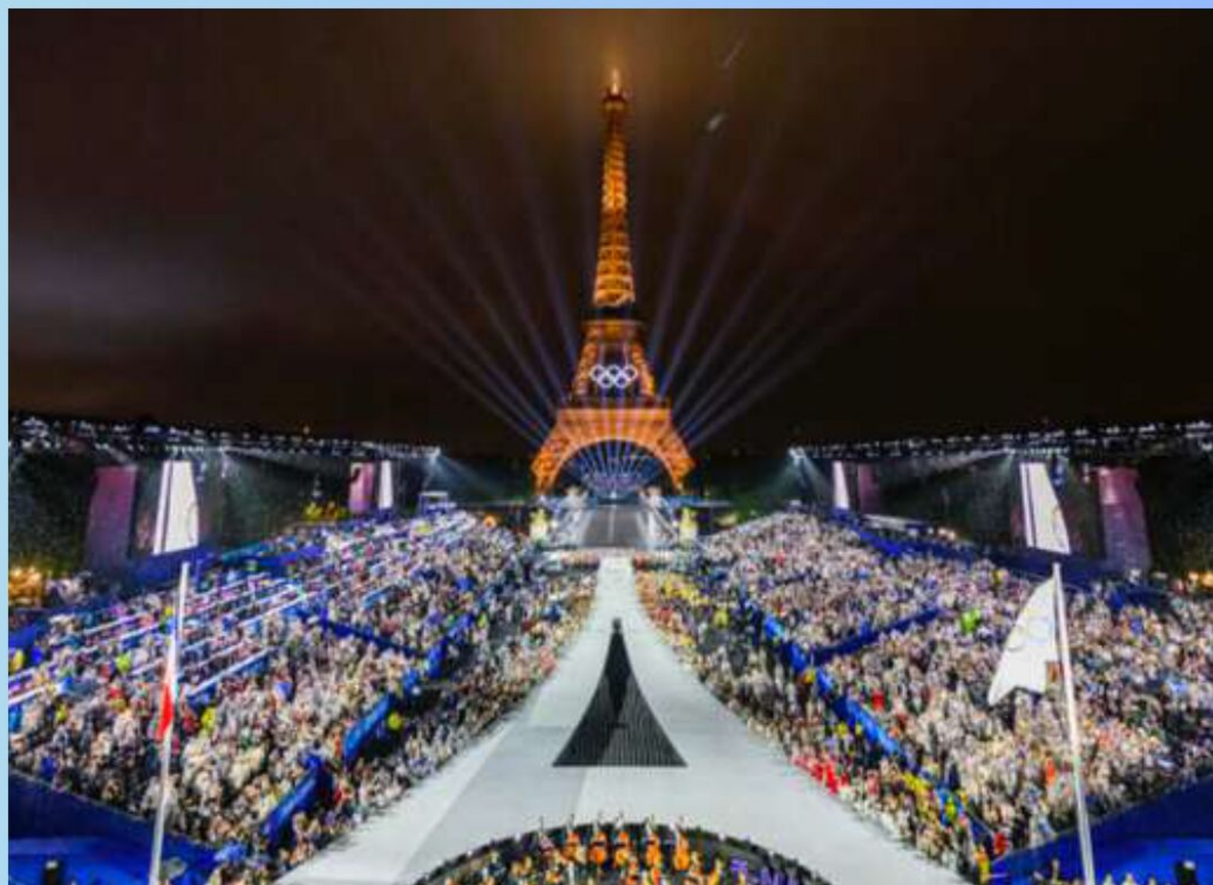
Le Collectif angevin P.A.I.X. (Pour un accueil inconditionnel dans l'Eglise) prend le contre-pied de ces critiques. Dans un communiqué, il fustige "l'attitude de la Conférence des Évêques de France qui, incapable de s'opposer à l'extrême droite il y a quelques jours (NDLR : lors des élections législatives) a été très rapide pour réagir à une polémique initiée par des figures d'extrême droite".

Le cofondateur du collectif P.A.I.X., angevin, souligne que son collectif a participé aux mobilisations des groupes chrétiens contre l'extrême droite pendant les dernières élections législatives. Pour Olivier Perret, cette séquence de la cérémonie officielle des JO de Paris 2024 "incarne totalement les valeurs du Christ, qui a toujours été contre l'exclusion et proche des marginaux, des méprisés et des rejetés".

L'étudiant en psychologie ajoute : "Nous avons une scène mettant en lumière des personnes souvent discriminées dans nos sociétés : les drag queens, les personnes queers".

"Nous, chrétiens protestants et catholiques, choisissons de nous indigner pour des causes réellement importantes pour la vie de nos concitoyens et non pour une simple représentation artistique de la Cène," poursuit le communiqué du collectif P.A.I.X.

Olivier Perret souligne qu'"il existe des raisons légitimes, en tant que chrétiens, de s'indigner de ces Jeux Olympiques". Selon lui, le nettoyage social mis en place depuis plusieurs mois à Paris pour faire "place nette" avant les Jeux en est un exemple clair. "Depuis des mois, la police harcèle les migrants et les sans-abri sous les ponts et installe des dispositifs anti-SDF," note Olivier Perret.



GOSSIP

Lady du mois : Jennifer Garner

UNE SAUVAGE

Vous avez probablement entendu parler de Jennifer Garner grâce à ses rôles mémorables dans des films tels que "30 ans sinon rien" ou "Dallas Buyers Club". Mais saviez-vous que cette actrice américaine de 51 ans est également une mère dévouée qui gère un emploi du temps très chargé ?

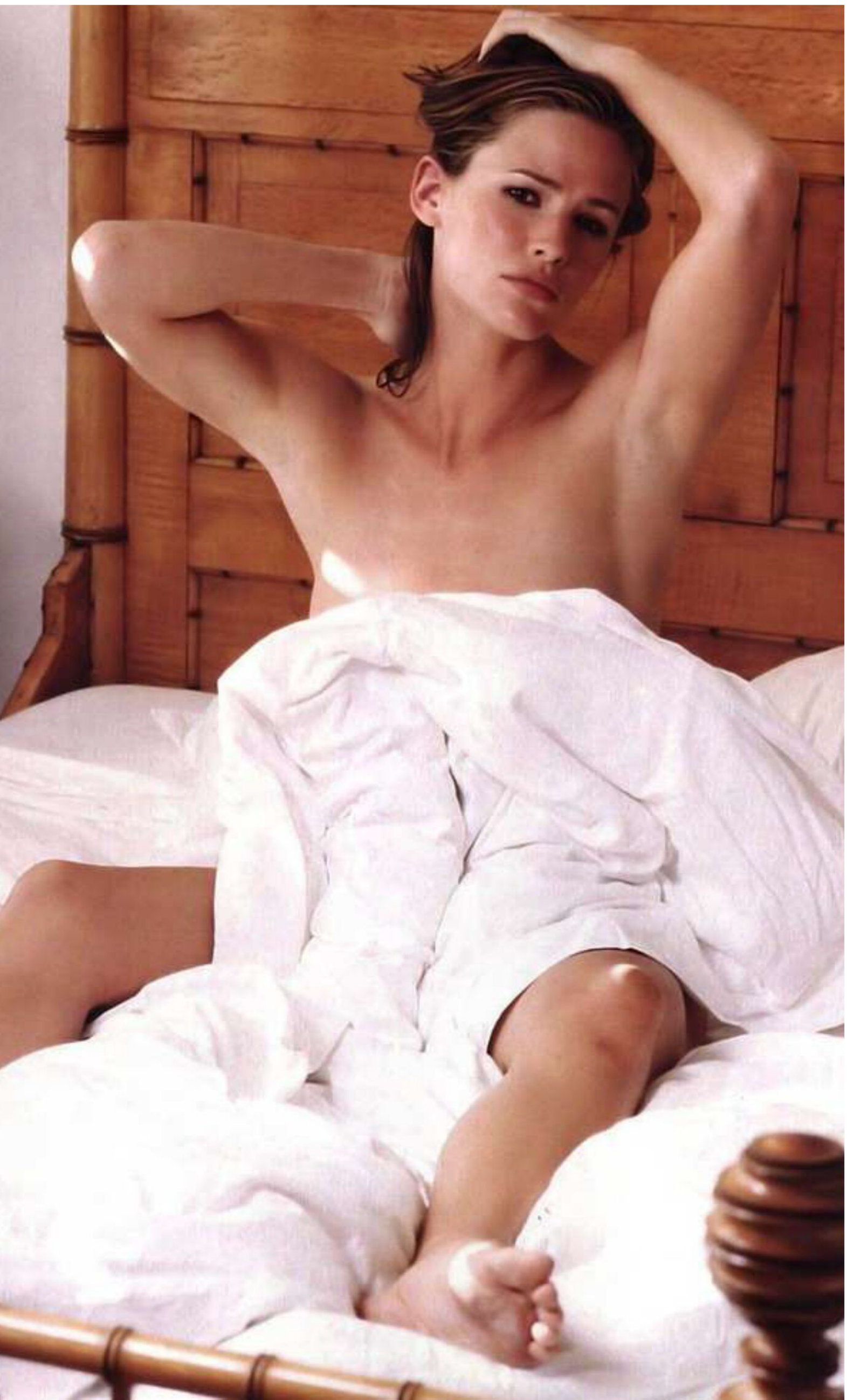
Dans une récente interview accordée à Women's Health, elle a partagé les secrets de sa routine bien-être quotidienne. Découvrez comment elle maintient sa forme physique et mentale, et laissez-vous inspirer par ses conseils pour prendre soin de vous au quotidien.

UNE BEAUTÉ

Pour rester en forme, Jennifer Garner compte sur une activité physique régulière. Chaque matin, elle rejoint sa coach Beth Nicely pour une séance d'entraînement en visio. Au programme : "un mélange de danse cardio, de pliométrie et de renforcement musculaire". L'actrice avoue que ces séances sont parfois "détestables" et lui donnent envie de s'exclamer "Beurk !". Mais elle ne regrette jamais de les avoir faites, car elles lui permettent de dépasser ses limites et de gagner en force jour après jour. Ce qui motive Jennifer n'est pas de rentrer dans une taille de vêtements particulière ou de correspondre à certains standards esthétiques.
Non, elle s'entraîne avant tout pour se sentir bien et développer sa force intérieure : "Il ne s'agit pas de votre apparence ou de la façon dont vous rentrez dans vos vêtements, mais de votre propre force et de dépasser ce que vous pensiez possible".

UNE LEADER

Après son entraînement matinal, Jennifer Garner prend son petit-déjeuner vers 10h, composé généralement de yaourt entier, de noix, de baies et de pomme. Mais c'est le déjeuner qu'elle privilégie, avec un repas particulièrement copieux et nourrissant. Sa recette favorite ? Une "grande salade bien garnie, comme Elaine dans Seinfeld", avec une base de verdure (elle adore la roquette), des légumes croquants (haricots verts, brocoli...), des féculents (notamment des patates douces rôties) et des protéines (noix, fromage...). Son astuce pour gagner du temps avec les patates douces ? Les préparer à l'avance ! "Prenez des patates douces plus petites, coupez-les en deux, face coupée vers le bas dans l'huile d'olive, piquez le dessus, salez et poivrez, faites-les rôtir pour que le dessous caramélise. Ensuite, vous pouvez les réchauffer rapidement et les ajouter dans des salades tout au long de la semaine". Un conseil futé que Jennifer a gentiment partagé : "C'est une astuce pour vous. De rien, Women's Health !"



THE FUCK ?

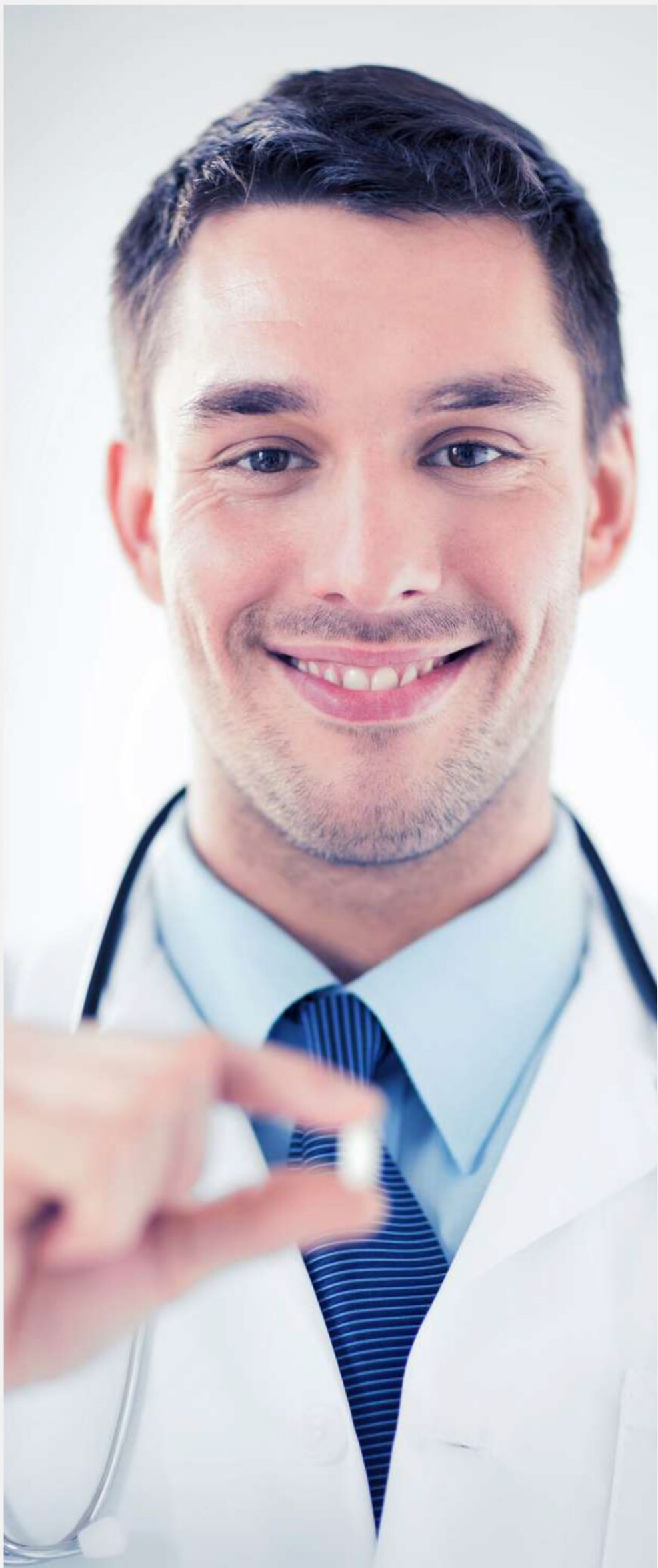
Pilule pour homme : La nouvelle ère de la contraception !

C’est un sujet récurrent. Un espoir souvent déçu. Malgré de nombreuses tentatives, la pilule pour homme n’existe toujours pas aujourd'hui. La charge contraceptive repose donc principalement sur les femmes dans les couples hétérosexuels, qui se demandent souvent si la pilule masculine verra enfin le jour. Ce moment pourrait être plus proche qu’on ne l’imagine !

D’après une étude publiée récemment dans la revue scientifique Science, une équipe de chercheurs du Baylor College of Medicine aux États-Unis pourrait avoir trouvé l’élément crucial pour développer un contraceptif masculin efficace. Leurs recherches promettent un contraceptif sûr, réversible et surtout, sans hormone. Et si bientôt, la responsabilité contraceptive dans les couples revenait aussi aux hommes ?

Pour leurs travaux, les scientifiques de Baylor ont exploré une nouvelle approche non hormonale sur des souris, ciblant spécifiquement le sperme. « Bien que de nombreuses stratégies aient été explorées pour développer des contraceptifs masculins, nous n’avons toujours pas de pilule contraceptive pour les hommes, » a déclaré le Dr Martin Matzuk, directeur du Center for Drug Discovery et président du Département de pathologie et d’immunologie de Baylor. « Dans cette étude, nous nous sommes concentrés sur une nouvelle approche : l’identification d’une petite molécule qui inhibe la sérine/thréonine kinase 33 (STK33), une protéine essentielle à la fertilité chez les hommes et les souris. »

L’équipe a ciblé cette protéine car des études précédentes ont démontré que la STK33 est indispensable à la formation de spermatozoïdes fonctionnels chez les hommes et les souris. En inactivant le gène STK33 chez les souris, les scientifiques ont observé que les mâles devenaient stériles en raison de spermatozoïdes anormaux et peu mobiles.



Une idée dure à avaler ?

Chez les hommes, il est prouvé qu'une mutation du même gène STK33 entraîne les mêmes défauts de motilité des spermatozoïdes, une anomalie appelée asthénozoospermie, qui est liée à l'infertilité masculine. « Le STK33 est donc considéré comme une cible viable avec des risques de sécurité minimes pour la contraception masculine, » se félicite le Dr Matzuk.

En plus de ne pas utiliser d'hormones, un autre avantage majeur de cette découverte est qu'elle permettrait une contraception réversible. À condition de trouver un moyen pratique de cibler ce gène chez l'homme, cela pourrait aboutir à un contraceptif efficace et sûr.

« Des inhibiteurs de STK33 ont été identifiés, mais aucun n'est spécifique à STK33 ou suffisamment puissant pour perturber chimiquement la fonction de STK33 dans les organismes vivants », a rappelé le coauteur de l'étude. Son équipe a « utilisé la technologie de chimie codée par l'ADN », a expliqué le Dr Angela Ku, la première auteure de l'étude et chercheuse au sein du laboratoire du Dr Matzuk.

Les chercheurs ont ainsi découvert de puissants inhibiteurs spécifiques de STK33, à partir desquels ils ont réussi à générer des versions modifiées pour les rendre plus stables, puissants et sélectifs. « Parmi ces versions modifiées, le composé CDD-2807 s'est avéré le plus efficace », a déclaré le Dr Ku. Ce composé a été testé avec succès sur une douzaine de souris mâles durant vingt et un jours. Résultat : à faible dose, le composé CDD-2807 a traversé efficacement la barrière hématotesticulaire [une barrière sanguine qui protège les cellules qui produisent les spermatozoïdes] et réduit la motilité et le nombre de spermatozoïdes ainsi que la fertilité des souris.

« Nous avons été ravis de constater que les souris ne présentaient aucun signe de toxicité lié au traitement au CDD-2807, que le composé ne s'accumulait pas dans le cerveau et n'altérait pas la taille des testicules », a déclaré le Dr Courtney Michelle Sutton, coautrice de l'étude. De plus, « il est important de noter que l'effet contraceptif était réversible, a-t-elle souligné. Après une période sans traitement, les souris ont retrouvé la motilité et le nombre de spermatozoïdes et étaient à nouveau fertiles ».

Pour l’instant, il ne s’agit que de travaux préliminaires, et l’étape des essais cliniques sur l’homme est encore loin. « Au cours des prochaines années, notre objectif est d’évaluer davantage cet inhibiteur STK33 et des composés similaires au CDD-2807 chez les primates, a précisé le Dr Matzuk, afin de déterminer leur efficacité en tant que contraceptifs masculins réversibles ».

Ce n’est pas la première fois que les scientifiques tentent de mettre au point une contraception masculine. En 2016, un essai avait même failli réussir. Une équipe de chercheurs de l’université d’Edimbourg en Écosse avait mené des essais sur un échantillon de 320 hommes, obtenant des résultats très prometteurs avec leur pilule contraceptive masculine à base de progestérone, qui affichait une efficacité de 96 %, similaire à la contraception hormonale féminine.

Le problème, c’est qu’une partie des participants avait préféré abandonner l’étude en raison d’effets secondaires indésirables : acné, douleurs, sensation de panique, dysfonctionnements érectiles, palpitations et hypertension avaient été rapportés par certains d’entre eux. Des effets pourtant majoritairement expérimentés par les femmes sous pilule.

Pour l’heure, les méthodes de contraception masculine efficaces sont la vasectomie, qui, bien qu’elle soit réversible dans certains cas, doit être considérée comme définitive, et l’utilisation de préservatifs. La méthode du retrait, bien que populaire parmi de nombreux hommes, n’est pas efficace pour prévenir les grossesses non désirées et ne protège évidemment pas contre les infections sexuellement transmissibles.

Pourquoi est-ce encore un sujet tabou ?

Une fois par jour, un tiers des femmes françaises reçoivent une alerte sur leur téléphone : « C’est l’heure de la pilule ». Depuis 1967, avec l’adoption de la loi Neuwirth, des milliers puis des millions de femmes ont utilisé ce petit comprimé rempli d’hormones pour gérer leur fertilité. « Ma pilule, c’est une charge mentale quotidienne », confie Marie, 23 ans. « Ce serait bien que les hommes puissent en prendre une aussi », ajoute l’étudiante. En effet, depuis l’introduction de la pilule contraceptive, dans un couple hétéronormé, la responsabilité de la contraception repose principalement sur les femmes. Mais, en 2023, pour les hommes, il n'existe aucun moyen de contraception agréé et réversible, à l’exception du préservatif.

Cependant, la recherche pour une pilule contraceptive masculine ne date pas d'hier. En 1976, le docteur Salat-Baroux et son équipe ont réalisé le premier essai en France d’une contraception hormonale masculine en combinant un progestatif oral à des implants de testostérone. « Les résultats étaient prometteurs car l’azoospermie a été atteinte en 2 à 3 mois », écrit le docteur Jean-Claude Soufir dans un article scientifique retraçant l’évolution de cette recherche. Soufir a lui-même participé à une étude sur un traitement quotidien comprenant une pilule et un gel contraceptif quelques années plus tard. Cependant, en raison des effets secondaires – baisse de libido, prise de poids – la majorité des recherches sur la contraception masculine ont été abandonnées. Aujourd’hui, il existe quelques méthodes de contraception pour les hommes, mais elles restent peu connues et non reconnues par le ministère de la Santé, comme la méthode thermique ou l’injection intramusculaire hebdomadaire d’un dérivé de testostérone. Quant à la vasectomie, elle doit être considérée comme définitive, avec un taux de succès pour l’opération inverse variant entre 30 et 70 %.

Pour comprendre le présent, il est essentiel de reconnaître le passé. « Avant la légalisation et la diffusion de la pilule et du stérilet, la charge de la contraception était plus partagée », explique Mireille Le Guen, démographe à l’Institut national d’études démographiques et coautrice d’une étude intitulée Les hommes face à la contraception : entre norme contraceptive genrée et processus de distinction.

« La responsabilité de la contraception n’a pas toujours été dévolue aux femmes. Elles se sont battues pour l’obtenir, dans un contexte où elles étaient soumises à un destin procréatif imposé », ajoute l’experte.

Mais 2023 n’est pas 1967. Depuis quelques années, « on observe un changement des comportements autour de cette responsabilité », explique Guillaume Daudin, journaliste et auteur de la BD Les Contraceptés - Enquête sur le dernier tabou, coécrite avec le journaliste Stéphane Jourdain et illustrée par Caroline Lee. « Avec la crise des pilules de 3e et 4e générations au début des années 2010, l’évolution de la société, la question du partage des tâches et la prise en compte de la charge mentale des femmes, les jeunes générations semblent prêtes à aborder la question de la contraception masculine », précise le journaliste.

Dans une étude publiée en 2021 dans nos colonnes, en partenariat avec l'institut de sondage OpinionWay, 37 % des hommes de 18 à 30 ans se déclaraient prêts à utiliser une pilule contraceptive masculine remboursée. Pour Alex, 19 ans, un tel dispositif serait le bienvenu. « Si l'occasion de soulager ma copine se présentait, je la saisirais volontiers », souligne l'étudiant originaire de Bordeaux.

Mais alors, où est-ce que ça coince ?

Le problème : les principaux concernés ne sont pas tous d'accord. « Les hommes n'ont jamais réclamé de méthode contraceptive. Ils sont bien contents de ne pas avoir à porter cette responsabilité », déclare Guillaume Daudin. Et même si près de 90 % d'entre eux discutent contraception avec leurs partenaires, selon notre étude réalisée en 2021, cela ne signifie pas nécessairement qu'ils souhaitent alléger la charge de leurs compagnes.

Parmi les obstacles à l'existence d'une pilule contraceptive masculine, Guillaume Daudin note également un manque d'initiatives des pouvoirs publics : « L'État ne nous a jamais vraiment poussés à y réfléchir. Ils ont vu que les femmes s'en occupaient et le faisaient bien. »

Du côté de la recherche privée, les laboratoires pharmaceutiques ne sont pas très proactifs. « Ils préfèrent investir dans des modifications de dosages ou de formes de la pilule féminine. Ils craignent qu'un tel produit ne trouve pas son marché », explique Mireille Le Guen. Un aspect protocolaire ralentit également le développement d'une contraception masculine : lors des études de ces médicaments, la balance bénéfice/risque n'était pas respectée. Sans traitement, les hommes ne risquent rien, tandis que les femmes peuvent tomber enceintes. Avec le traitement, ils subissent plusieurs effets secondaires – similaires à ceux observés chez les femmes. « Le risque est considéré comme "positif" chez les femmes » et négatif chez les hommes, précise la démographe.

Les hommes doivent être moteurs du changement

Que faire pour faire avancer le sujet ? « Les femmes se sont battues pour le développement de la contraception, les hommes doivent aussi s'engager », lance l'experte. Les pouvoirs publics doivent également jouer leur rôle : « L'engagement est nécessaire de la part des organismes publics et de la société civile. En France, d'importantes recherches sur la contraception masculine se sont développées avec des moyens limités », explique le docteur Jean-Claude Soufir dans son étude.

« Les entreprises pourraient aborder le sujet, dans une perspective d’égalité des genres, mais cela ne semble pas à l’ordre du jour », ajoute Mireille Le Guen. Ainsi, malgré l'intérêt croissant des hommes, visible à travers l'augmentation des initiatives citoyennes, des livres et des articles, la question de la contraception masculine ne sera pas résolue de sitôt.

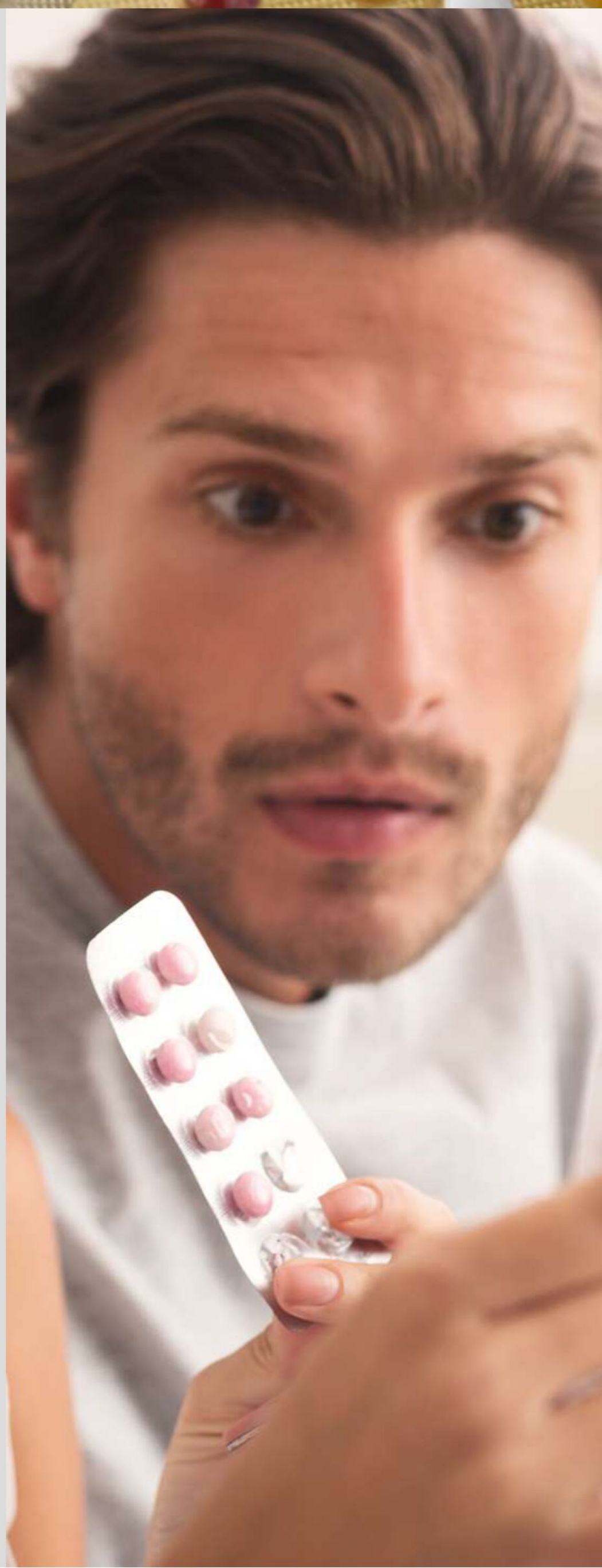
De grands espoirs !

Cette nouvelle méthode contraceptive n'utilise pas les hormones pour bloquer la production de spermatozoïdes, mais cible un dérivé de la vitamine A, l'acide rétinoïque. Cette molécule joue un rôle crucial dans la formation des cellules reproductrices, comme le souligne l'urologue au micro de CQFD : "Ce dérivé affecte plusieurs étapes de la spermatogenèse – la production de spermatozoïdes –, un processus très complexe comprenant 2300 étapes, avec une durée moyenne assez longue de 72 jours."

Il ajoute : "La vitamine A agit comme un cofacteur qui permet, à certaines étapes, de relâcher les spermatozoïdes dans les petits tubes où ils sont produits. Elle intervient également dans certaines phases de la division cellulaire, transformant le spermatozoïde en cellule finale."

De nombreuses étapes de la spermatogenèse sont facilitées par la vitamine A. Le chercheur explique que cela a été initialement démontré dans des régimes où les souris étaient privées de vitamine A : "C'est ainsi que son effet contraceptif a été découvert."

Chez les souris de laboratoire utilisées, l'acide rétinoïque a permis d'éviter 99 % des grossesses, avec un effet réversible observé six semaines après l'arrêt du médicament. Chez l'homme, la fertilité moyenne est de 50 millions de spermatozoïdes par millilitre.



Il reste de nombreuses étapes avant la commercialisation d'une telle pilule pour les humains. Les premiers essais cliniques sont prévus pour fin 2022 et, s'ils sont concluants, il faudra attendre entre cinq et dix ans avant que cette contraception masculine orale ne soit disponible sur le marché. De plus en plus de jeunes hommes veulent contribuer à la contraception et s'intéressent à ces nouvelles méthodes qui agissent directement sur les spermatozoïdes et non sur le système reproducteur féminin. Cette avancée vers une pilule sans hormone suscite de grands espoirs.

"Ce qu'on recherche dans une pilule contraceptive, c'est qu'elle agisse rapidement, ne soit pas toxique et soit totalement réversible," note Laurent Vaucher. "Le problème chez l'homme, c'est que la synthèse des spermatozoïdes prend 72 jours, donc la rapidité n'est pas au rendez-vous puisqu'il faut 72 jours pour que ça fonctionne. Et, le jour où on arrête, il faut au minimum 72 jours pour retrouver une spermatogenèse complète."

Administré oralement aux souris mâles pendant quatre semaines, le composé chimique a drastiquement réduit la production de spermatozoïdes et a été efficace à 99% pour prévenir les grossesses, sans que ne soient observés d'effets secondaires. Et six semaines après l'arrêt de l'ingestion de YCT529, les souris pouvaient à nouveau procréer.

L'équipe, financée par les Instituts américains pour la santé et l'organisation à but non lucratif Male Contraceptive Initiative, travaille avec l'entreprise YourChoice Therapeutics pour commencer des essais cliniques dans la deuxième moitié de cette année 2022, a précisé la professeure Gunda Georg, qui gère le laboratoire. "Je pense que cela peut avancer rapidement", a-t-elle déclaré, en estimant qu'une commercialisation pourrait intervenir d'ici cinq ans.

"La contraception masculine va s'ajouter aux choix existants et permettra aux hommes et aux femmes de choisir la méthode contraceptive qui leur semble la plus appropriée", a salué la Male Contraceptive Initiative.

6

ALTRUISTE ET FIER !

Envoyez des cartes de remerciement.
Pour dire merci à quelqu'un qui a vraiment fait une différence dans votre vie, au lieu de lui envoyer un email ou même seulement un SMS, prenez le temps d'envoyer une carte.

En faisant l'effort de témoigner de votre gratitude, vous montrerez à cette personne à quel point son acte a compté pour vous. En envoyant des cartes de remerciement, vous adopterez une mentalité plus généreuse.

Appelez un ami qui traverse une période difficile. Si vous ne pouvez pas être là pour lui en personne, passez un coup de fil à votre ami pour prendre de ses nouvelles, pour dire bonjour et lui faire comprendre qu'il compte pour vous. En prenant simplement quelques minutes pour montrer à cette personne que vous pensez à elle et lui dire des mots gentils et sincères, vous rendrez sa journée bien plus agréable, même si ses problèmes seront toujours présents. Prendre le temps de remonter le moral d'une personne qui va mal au téléphone est un acte de générosité.

Cédez votre place dans les transports en commun. Bien sûr, vous avez eu une longue journée au travail. Mais cette personne âgée debout à côté de vous est peut-être encore plus fatiguée que vous ne l'êtes. Et cette personne n'a pas forcément à être âgée : vous pourriez lui céder votre siège par pure générosité, simplement parce que vous n'avez pas réellement besoin d'être assis.

Vive les activités en plein air...

7

ALTRUISTE ET FIER !

Donnez un pourboire généreux. Si le service a été impeccable ou que vous avez été servi par un serveur qui n'avait pas trop le moral, laissez un pourboire généreux au moment de payer l'addition.

Laissez des commentaires positifs sur Internet. Que ce soit sur le blog d'un inconnu ou sur le compte Facebook ou Twitter d'un ami, un commentaire positif pourrait apporter de la joie à cette personne et témoigner de votre intérêt pour elle. Vous feriez alors preuve de générosité.

Tenez la porte à quelqu'un. Que vous soyez débordé, en retard ou fatigué, vous devriez toujours faire l'effort de tenir la porte à la personne qui vous suit ou prendre quelques minutes de votre journée pour être aimable avec quelqu'un. Cette personne et vous-même vous en sentirez tous les deux mieux et vous comprendrez également que vous avez toujours le temps de ralentir le train de la vie et de rendre service aux autres.

Faites don de vos affaires. Ne laissez pas vos vieux vêtements pendre dans votre armoire pendant des années. Prenez le temps de les trier et de faire don de ceux que vous ne portez plus à une organisation caritative, afin que quelqu'un d'autre puisse en faire usage. Trier vos vêtements et les déposer là où vous le devez ne vous prendra pas bien longtemps et la simple idée que quelqu'un qui en a besoin puisse prendre possession de vos vêtements vous apportera de la joie.

Auto-actu : vroum-vroum !

Xiaomi dévoile une berline de luxe électrique révolutionnaire

Dans une initiative innovante, le géant technologique Xiaomi a dévoilé une berline électrique de luxe révolutionnaire qui promet de transformer le secteur automobile. Sortant de leur domaine habituel des smartphones, Xiaomi a présenté la XS9 Supreme EV, un modèle à la fois élégant et puissant.

Le XS9 Supreme se distingue par des performances inégalées, avec une vitesse maximale atteignant 370 km/h et une puissance impressionnante de 1 600 chevaux, surpassant même la célèbre Bugatti Chiron. Cette exceptionnelle berline électrique passe de 0 à 100 km/h en seulement 1,8 seconde, illustrant le sommet de l'ingénierie automobile.

Équipée de quatre moteurs électriques de pointe, la XS9 Supreme promet une expérience de conduite inégalée. Le véhicule devrait démontrer ses performances sur le prestigieux Circuit Apex, où il vise à établir de nouveaux standards en termes de vitesse et d'agilité.

Bien que les détails sur le lancement international soient encore en attente, les passionnés d'automobiles du monde entier attendent avec impatience l'arrivée de cette révolutionnaire berline électrique de luxe de Xiaomi. Le XS9 Supreme représente une fusion de technologie de pointe et d'ingénierie de haute performance, annonçant une nouvelle ère pour les véhicules électriques.

« Xiaomi XS9 Supreme révolutionne le marché des berlines électriques de luxe »

À la suite du lancement révolutionnaire de la berline de luxe électrique XS9 Supreme de Xiaomi, le monde de l'automobile est en effervescence face aux fonctionnalités innovantes et aux performances de ce véhicule futuriste. Alors que l'industrie se prépare à un profond bouleversement, plusieurs questions importantes émergent concernant l'entrée de Xiaomi sur le marché des véhicules électriques :

« En quoi le XS9 Supreme se distingue-t-il des autres berlines électriques de luxe sur le marché ? »

Elles marquent les esprits

Le XS9 Supreme ne se contente pas de performances exceptionnelles en termes de vitesse et de puissance, mais intègre également une technologie de batterie de pointe offrant une impressionnante autonomie de plus de 640 kilomètres sur une seule charge. Cela le place en tête du marché des berlines électriques de luxe en termes de performances et d'efficacité.

« Quels sont les défis clés auxquels Xiaomi pourrait être confronté pour s'établir en tant qu'acteur majeur de l'industrie automobile ? »

L'un des principaux défis pour Xiaomi sera de naviguer dans le paysage réglementaire complexe régissant le secteur automobile, ainsi que d'établir un solide réseau de stations de recharge pour soutenir l'adoption généralisée des véhicules électriques. De plus, rivaliser avec les grands noms de l'automobile établis exigera de Xiaomi qu'ils prouvent la fiabilité et la longévité de leurs véhicules.

« Quelles controverses ou critiques entourent l'entrée de Xiaomi sur le marché des berlines électriques de luxe ? »

Alors que le XS9 Supreme a été salué pour ses spécifications impressionnantes, certains critiques remettent en question la capacité de Xiaomi à maintenir des normes de haute qualité sur un marché traditionnellement dominé par des constructeurs automobiles historiques. Il peut également y avoir des préoccupations concernant la durabilité des processus de fabrication de Xiaomi et l'impact de ses véhicules sur l'environnement.

Luxe (dé)janté

Avantages du XS9 Supreme :

– Performances inégalées, incluant une vitesse maximale de 370 km/h et un temps de 0 à 100 km/h de 1,8 seconde.
– Technologie de batterie de pointe offrant une autonomie de plus de 640 kilomètres.
– Fusion de technologie innovante et d'ingénierie haute performance.

Inconvénients du XS9 Supreme :

– Possibles défis pour établir une infrastructure de recharge solide pour soutenir une adoption généralisée.
– La nécessité de prouver la fiabilité et la longévité par rapport aux constructeurs automobiles établis.
– Critiques concernant la capacité de Xiaomi à respecter des normes de haute qualité dans l'industrie automobile.

Alors que Xiaomi se lance dans le monde concurrentiel des berlines électriques de luxe, le XS9 Supreme représente une démarche audacieuse pour remodeler le paysage automobile. Restez à l'écoute pour plus d'actualités sur le voyage révolutionnaire de Xiaomi dans le domaine des véhicules électriques.

Jaguar dévoilera sa luxueuse GT électrique cette année

Si Jaguar est restée discrète ces derniers mois, c'est pour une raison valable. La marque britannique prépare son ascension pour rivaliser avec Bentley et Porsche. La berline sportive électrique annoncée il y a quelques mois sera dévoilée cette année.

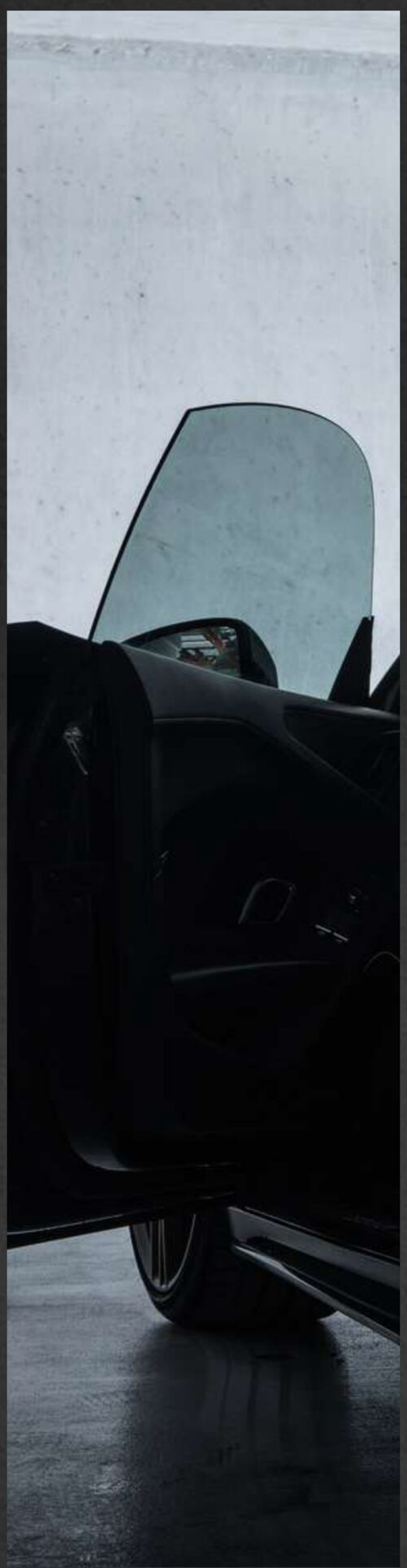
Pour se positionner sur le marché de l'électrique, Jaguar revoit sa stratégie. La marque travaille discrètement sur le développement d'une nouvelle plateforme dédiée à sa future gamme électrique. Selon les informations d'Automotive News Europe, la firme britannique devrait révéler sa berline sportive au courant de l'année 2024. Ce sera l'un des trois nouveaux modèles électriques promis par le constructeur.

Ces trois véhicules seront tous construits sur la même plateforme : la JEA (Jaguar Electrified Architecture). Ces nouveaux modèles marquent non seulement la transition de la marque vers l'électrique, mais doivent également l'aider à changer de statut. Jaguar ne souhaite plus rivaliser avec Mercedes et BMW, mais aspire à devenir une marque de luxe, se positionnant face à Bentley et Porsche.

Selon Adrian Mardell, PDG du groupe JLR, « le futur modèle électrique de Jaguar fera saliver ceux qui le verront ». Il précise que cette GT électrique « s'inspirera du légendaire catalogue de la marque, notamment de la Type-E ». Avec les États-Unis en ligne de mire, le constructeur pourrait choisir le concours de Pebble Beach en août ou le salon automobile de Los Angeles en novembre pour présenter son modèle électrique.

Pour renforcer son image de marque de luxe et renouer avec le succès des années 90, l'entreprise va également lancer des éditions spéciales. Un moyen de créer de la rareté et ainsi augmenter les prix. Gerry McGovern, directeur de la création chez JLR, a également déclaré que Jaguar pourrait un jour produire un modèle en édition limitée appelé « Panthera ».

Innovation de tailles et de poids ?



Choisir sa voiture de luxe ? Conseils !

Combinaison idéale de style et de confort, une voiture haut de gamme doit également être performante, fiable et offrir une expérience de conduite optimale. Mais comment choisir sa voiture de luxe sans se tromper ? Vivacar.fr prend en compte ces critères et d'autres pour vous guider dans votre sélection.

Type de carrosserie

Une voiture de luxe se distingue d'abord par son design extérieur. Que préférez-vous ? Un coupé élégant, une berline raffinée, un SUV robuste ou une limousine majestueuse ? Chaque type de carrosserie a ses attraits et ses avantages :

Une grande berline comme la Mercedes CLS ou la BMW Série 7 – respectivement 5 m et 5,39 m de long – offre un habitacle au confort exceptionnel, pour le conducteur comme pour les passagers. Cependant, luxe ne rime pas toujours avec espace. Un coupé sportif comme l'Audi TT, plus compact avec ses 4,19 m de long, privilégie la maniabilité et l'agilité. Choisissez en fonction de la composition de votre famille, c'est un bon point de départ.

Nombre de places

Ici aussi, la composition de votre foyer est primordiale. La plupart des berlines de luxe offrent cinq vraies places, avec un soin particulier apporté au confort des passagers arrière. Mais si vous avez besoin de plus d'espace, optez pour des modèles comme la Tesla Model X avec six places ou le nouveau Range Rover offrant jusqu'à sept places grâce à ses sièges modulables.

Énergie
Le luxe se décline en diverses motorisations. Voici comment choisir entre essence, diesel, hybride ou électrique.

Consommation
Si vous aimez le son d’un V12 essence, passez au paragraphe suivant. Pour ceux soucieux de leur consommation, les voitures hybrides et électriques sont recommandées.

Émission de CO2
Les émissions de CO2 suivent la même logique que la consommation. Dans le luxe, vous trouverez des modèles avec un fort malus écologique et des véhicules vertueux zéro émission.

Utilisation
Si vous roulez beaucoup en ville mais ne voulez pas d'une citadine, la Mini Cooper offre des modèles à la fois élégants et confortables. Pour les grands rouleurs, une large gamme de berlines de luxe est à votre disposition, proposées par des marques prestigieuses.

Type de boîte de vitesse
Aujourd'hui, la majorité des voitures de luxe sont équipées de boîtes automatiques pour une conduite fluide et confortable. Les boîtes séquentielles sont un compromis entre l'automatique et la manuelle. Si vous êtes un puriste, certains modèles offrent encore des boîtes manuelles.

Équipements et options
Systèmes audio haut de gamme, sièges massants, climatisation à quatre zones, systèmes d’aide à la conduite avancés… Tout cela et bien plus encore sont disponibles sur les voitures de luxe. Imaginez-vous dans une Bentley Bentayga avec sièges en cuir chauffants, toit panoramique et système audio Naim de 1950 watts. Ce genre de détails rend chaque trajet spécial. La personnalisation est souvent très poussée : couleur de la carrosserie, matériaux intérieurs, finitions… Vous pouvez même ajouter des options sur mesure comme un réfrigérateur intégré ou un compartiment pour montres, créant ainsi une voiture véritablement unique.

Coût d’entretien
Les voitures de luxe, bien qu'offrant qualité et performances supérieures, peuvent nécessiter un entretien plus coûteux. Vérifiez les coûts d'entretien associés au modèle qui vous intéresse avant de faire votre choix.

Performances
Accélération, vitesse de pointe, tenue de route, tout cela contribue à l’expérience de conduite. Pour des sensations fortes, optez pour une Ferrari, Lamborghini ou McLaren. Pour une conduite plus confortable et raffinée, les marques allemandes comme Mercedes-Benz, BMW ou Audi proposent des modèles alliant puissance et élégance.

Réputation
Certaines marques sont synonymes de prestige : Rolls-Royce, Bentley, Aston Martin évoquent le luxe ultime. Tesla apporte une image de modernité et d'innovation, tandis que Porsche et Ferrari sont connues pour leurs performances sportives et leur savoir-faire en design et ingénierie.

ELLES ONT TESTÉ POUR VOUS

MA R.H EST UNE COQUINE

Aventures pimentées entre collègues expérimentés !

Une légère sonnerie retentit sur l'ordinateur de Shawn ce matin-là. Un nouvel email venait d'arriver dans sa boîte de réception à 8 h 17. C'était un message destiné à tous les employés.

« Bonjour !

Je tenais à vous faire part d'une grande nouvelle. Evelin Webber a été nouvellement nommée directrice de la division administrative. Je suis ravi de voir ses compétences ainsi reconnues dans notre organisation. Evelin est unique en son genre. Elle est enthousiaste, ouverte et prend son travail très au sérieux.

Félicitations à Evelin ! »

En lisant la nouvelle, Shawn s'adossa à son bureau et sourit. Il ne souriait pas nécessairement à cause de la récente nomination d'Evelin. Elle était vraiment la bonne personne pour diriger la division administrative. En fait, Shawn avait bien d'autres raisons de sourire. Il avait lui aussi appris qu'elle était unique en son genre. D'un genre que personne d'autre dans la société ne connaissait.

Il aimait la position dans laquelle il l'avait mise cette nuit-là. Et, tout autant, la position dans laquelle elle l'avait mis.

Shawn se remémora l'Evelin de la nuit.

Il lui avait dit qu'il s'échappait du bureau, plus tôt, pour une fois. Il l'avait

EVELIN AVAIT CE SOIR-LÀ UNE PAIRE DE MENOTTES À PORTÉE DE MAIN. ET ELLE LUI AVAIT FAIT UNE FELLATION D'ENFER.

même encouragée à faire de même, mais elle lui avait répondu qu'elle avait trop de choses à faire au bureau. Ce faisant, il lui dit qu'il avait donné sa candidature à un chasseur de têtes. Elle le retrouva finalement au bar de Harkenrider. Assis sur sa chaise de bureau ergonomique, Shawn plaça ses mains derrière sa tête. La nuit lui revint comme en plein jour.

Il se trouve qu'Evelin avait ce soir-là une paire de menottes à portée de main. Et elle lui avait fait une fellation d'enfer. En fait, c'était la meilleure qu'il ait jamais reçue. L'image d'elle laissant le sperme s'écouler de sa bouche l'excitait encore plus maintenant. Ça l'avait choqué sur le coup, cette nuit-là, comme la plupart de ce qu'elle avait fait – le jeu de rôle et tout. Elle arrivait à transmettre tellement de choses rien qu'avec ses yeux. Ils pouvaient la faire passer instantanément du statut de biche innocente à celui de femme fatale. Il avait dû se battre pour avoir le dessus. Elle était dure à saisir, dans différents sens du terme.

Après avoir fait cette fellation, elle s'était transformée en femme dangereuse, alors qu'il giflait ses joues avec sa bite épaisse. Le sperme gluant et la salive qui étaient déjà descendus jusque sur son menton avaient éclaboussé sa veste de travail et la portière de la voiture. « Comment c'était ? » demanda Shawn.

Evelin sourit. D'un sourire lisse mais sale, au bord du grognement. « J'ai adoré. » Puis ses yeux bruns se rétrécirent. « Mais tu… »

Il gifla son visage à nouveau avec sa bite maintenant dégonflée. « Qu'est-ce que tu as dit ? »

Elle adopta le sourire d'une bête affamée. « Je ne t'ai pas laissé finir. Tu n'es pas responsable. »

« Pas responsable ? C'est moi qui suis debout ici. Tu es assise là avec des menottes ! » Il frappa le toit de la voiture pour insister.

“

PAROLE DE MAÎTRE

« Ouais, eh bien, des adjoints du shérif sont à tes trousses. Ils seront là d’un instant à l’autre. Ils m’ont utilisée pour arriver jusqu’à toi », lui dit-elle.

« Salope, aucun adjoint du shérif n’est en route. Mais… » Il lui attrapa le visage, lui pinçant les joues pour que ses lèvres se gonflent comme un poisson. « Je parie que le shérif et tous ses adjoints jouiraient grâce à toi. »

Le pénis de Shawn était trop dégonflé pour la frapper au visage comme il l’avait déjà fait. Alors il fit glisser le bout de sa bite sur l’arête de son nez. Ses couilles pendaient devant ses narines, dégageant une odeur rude.

« Tu as fait jouir tous ces hommes, n’est-ce pas, bébé ? » insista Shawn. Puis elle se pencha vers l’avant, le regardant fixement. « Oui, chacun d’entre eux, sans exception. Même la petite dame de la troupe. » Ce ne dura qu’un bref instant, mais, dans ces circonstances, il eut soudain l’impression qu’Evelin avait le contrôle sur tout. Sur lui.

”

Comment avait-t-elle pu imaginer tout cela si rapidement ? pensa-t-il.

Shawn a essayé de reprendre le contrôle de la situation. Il la poussa en arrière dans la voiture. Elle était couchée sur le côté. Il a soulevé ses pieds et la poussa à l'intérieur.

« Qu'est-ce que tu fais ? » lui demanda-t-elle.

« Peu importe ce que je fais, je n'en ai pas fini avec toi. » Et il claqua la porte pour la fermer.

Alors qu'il sortait la voiture du parking, elle se redressa. Elle se pencha entre les deux sièges avant.

« Qu'est-ce que tu vas me faire ? » demanda-t-elle une fois de plus.

Il appuya sur l'accélérateur. Evelin bascula en arrière à cause de l'accélération. Shawn s'arrêta ensuite brutalement au feu rouge, la faisant revenir vers l'avant.

Shawn la regarda dans son rétroviseur. « Je n'ai pas confiance en toi – quelqu'un d'aussi proche du shérif. Je suis sûr que tu caches un micro », lui dit-il.

« Je n'ai pas de micro. Pourquoi est-ce que j'en aurais un ? »

« Tu as probablement un code pour attirer les flics vers toi. »
« Si je portais un micro, ils seraient en ce moment même tous en train de nous écouter. Tu crois que le shérif a aimé m'entendre te sucer ? »

Shawn fit une pause, son esprit bafouillant à cause de ses derniers mots. Il se reprit.

« Pas de micro hein ! Je savais que tu n'avais qu'aucun adjoint du shérif n'était en route. Tu parles comme si tu savais quelque chose. »

« Mon garçon, j'ai d'autres moyens pour attirer ses adjoints chez moi. Tu ne peux pas comprendre. »

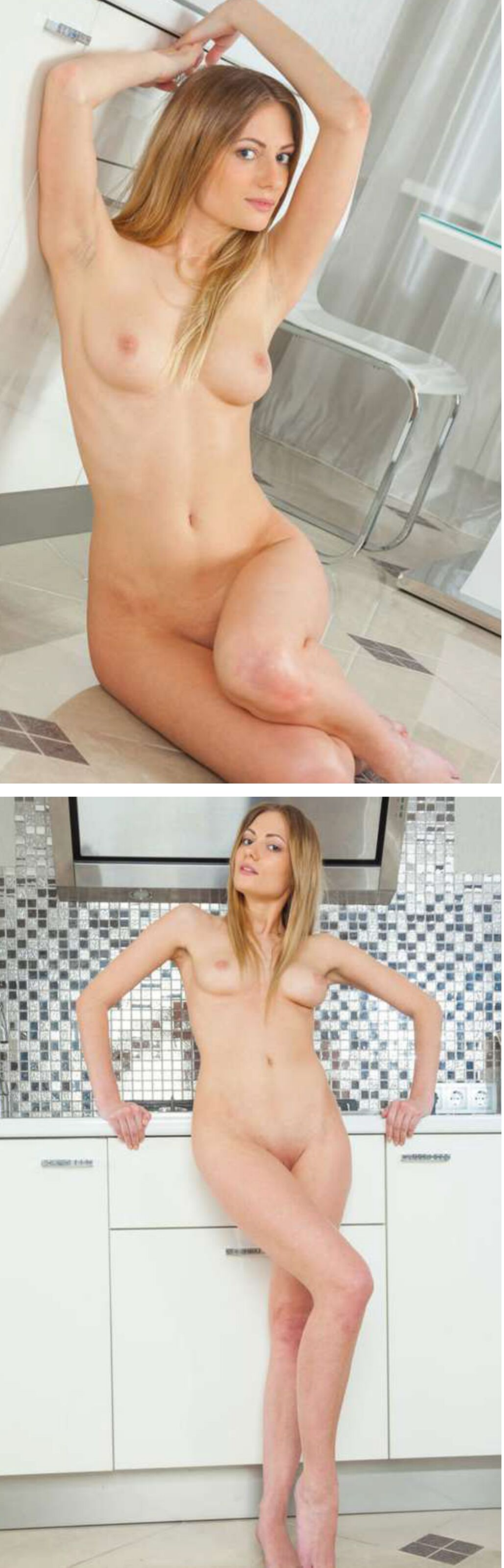
« Tu penses que je suis trop stupide ? »

« Je n'ai pas dit ça. Mais tu entends quand je dis que je ne suis d'accord ? »

« Tu ferais mieux de surveiller ce qui sort de ta bouche avant d'y ré-entrer. »

« Ma bouche est fermée. » Elle s'assit et leva le menton, comme une petite fille en colère.

Cependant, en regardant dans le rétroviseur, Shawn y vit une femme méchante et dure. Ses cheveux étaient en désordre, crépus et tombants. Une grande partie de son visage était couverte de crachats et de sperme séché.



Sa veste de travail pendait sur ses épaules, son chemisier était tiré sur le côté. Une bretelle de soutien-gorge était visible. Une belle bretelle d'un soutien-gorge à armatures contenant deux gros beaux de chair qu'il avait hâte de taquiner.

En arrivant chez lui, il ouvrit la porte arrière de la voiture. Son avertissement était clair. « Prépare-toi à une fouille corporelle. »

« Une fouille corporelle ? Vous avez un mandat pour me fouiller ? »

Shawn ignora sa question. Il la traina hors de la voiture.

Elle retira violemment son bras maintenu serré par Shawn.

« Tu ne m'as pas lu mes droits, mes droits Miranda. »

Shawn la tira brutalement. « Tes droits Miranda, hum. Comme quoi ? Garder le silence, un avocat, ne pas répondre aux questions ? Écoute, il n'y a pas de droits Miranda qui tiennent ici. »

Il la conduisit dans sa maison et la poussa sur son canapé en cuir usé. Il la pointa du doigt.

« Même si je t'accordais des droits, je te soupçonne toujours d'avoir un micro. Rien ne m'arrêtera. »

Elle lança un regard perçant à l'homme qui se tenait au-dessus d'elle.

« Je parie qu'aucune Miranda – ou aucune autre femme – n'est venue ici depuis longtemps. Tu as besoin d'une chatte. »

« Il y en a eu beaucoup ici. Et aucune d'entre elles n'a eu de droits. »

Elle secoua la tête. « Je ne suis pas l'une d'entre elles. »

Shawn se mit entre ses jambes et les écarta lentement. Le tissu de sa jupe crissa en se déchirant. « Tous tes discours sur les droits sont ridicules. Sache salope, que quand tu es avec moi, tu les perds tous. »

Elle répliqua.

« Je ne pense pas avoir perdu le moindre droit. En fait, aucun de mes droits n'a été perdu, parce que je n'ai pas joui avec toi, mon petit pote. Si jouir avec toi est la raison pour laquelle on me retire des droits, je suis bien certaine de ne jamais les perdre… » Elle hocha la tête d'un air de défi. Puis, elle se pencha en avant. « À moins que tu n'y arrives. ». »

Il croisa les bras et regarda la femme lascive qui se tenait sur son canapé. En réalité, c'était la première fois depuis longtemps qu'une femme y était assise. Evelin savait tellement de choses sans demander la moindre information.

Sans un mot, il s'agenouilla et attrapa la taille de sa jupe.

Elle haleta de surprise. « Tu attends quelque chose de moi ? » lui demanda-t-elle.

« Non. » Il fit glisser sa jupe sur ses hanches lourdes et ses cuisses épaisses et tremblantes. Shawn était presque en train de baver. Elle avait un corps parfait.

À ce stade, ses jeux de droits et d'application de la loi, ses taquineries et son badinage étaient tombés à l'eau. Tout était remplacé par la luxure. Evelin avait dit quelque chose. Il avait seulement entendu le son comme un écho lointain, ou quelque chose d'inintelligible. Et quand le sexe démarre, pour lui, beaucoup, beaucoup de choses deviennent inintelligibles.

Il envoya valser sa jupe, qui atterrit sur le bras du fauteuil de l'autre côté de la pièce. Ensuite, il baissa sa culotte. C'était une culotte beige de grande taille. Pas typique d'une partie de sexe endiablé, mais appropriée pour une journée de bureau.

Il se demanda si elle portait sur elle autre chose que des menottes. Il venait de constater qu'elle n'avait pas mis de sous-vêtements sexy en se réveillant ce matin-là ou en quittant le bureau pour venir à sa recherche jusqu'à chez Harkenrider. Peut-être que les menottes étaient tout ce qu'elle avait eu le temps d'attraper sur son bureau.

Mais le plus important, c'est que sa culotte s'était laissé enlever aussi facilement que si elle avait été plus sexy. Les jambes libres, elle les écarta immédiatement et l'incita simplement ainsi : « Donne-moi quelque chose. »

Elle avait un triangle parfait entre ses cuisses épaisses et son ventre doux. Un buisson bien taillé de poils dorés mettait ce triangle en valeur. La chatte de la femme qu'il désirait depuis si longtemps était devant lui, comme un trésor de grande valeur.

De son propre chef, elle s'était déplacée jusqu'au bord du canapé et avait écarté les jambes encore davantage.

Shawn en eut la respiration coupée.

Elle portait un plug de cristal arc-en-ciel. Son scintillement le toucha un instant et fit des étincelles.

« Evelin ! » Son prénom s'échappa de ses lèvres abasourdies. « Tu es toujours pleine de surprises. »

Elle rit. « Tu ne t'y attendais pas ? »

« Je ne sais jamais à quoi m'attendre avec toi. »

« Eh bien, remets-t'en», lui ordonna-t-elle. « Mets ton visage dans cette chatte. Fais-lui sentir ta langue. Elle est mouillée et ne veut plus attendre. »

Shawn fit ce qu'on lui dit. Il enfouit son visage dans son mont de Vénus.

Evelin le complimenta à grand renfort de gémissements profonds et de secousses soudaines de plaisir. Elle enroula même ses grandes jambes autour de sa tête. Elle lui boucha les oreilles pour qu'il puisse entendre son pouls qui s'accélérait.

Lui dévorer ainsi la chatte était chaud bouillant à plusieurs niveaux. Il dut se lever pour prendre l'air et laisser son visage rougi refroidir. Elle n'apprécia pas cette pause. Elle l'attrapa par les cheveux et lui dit : « Ne t'arrête pas. Ne t'arrête pas. Tu as du travail à faire. »

De nouveau, il enfonça sa langue loin en elle, laissant même son nez se presser contre la chair douce de son clitoris. Son visage était à présent aussi sale que celui d'Evelin.

Elle l'encouragea.

« Vas-y. Oui, oui. Je peux dire que tu aimes cette chatte à la façon dont ta bouche travaille. »

Elle se balança légèrement pour suivre ses mouvements.

Il fut stupéfait par ce qu'elle énonça avec ferveur.

<u>La suite au prochain numéro !</u>

MAQUETTE PAR
GAELLE KANGA

Portfolio

SECONDÉ PAR
TOM VONG

NOTRE VOISINE LOVITA FATE

DISCOVER YOUR NAUGHTY FANTASIES

SPICYMAGS.XYZ

SPICYMAGS.XYZ

UNLIMITED SATISFACTION
ONE LOW PRICE

DECRYPTAGE

En mode santé

Faites comme les athlètes aux J.O 2024 : Devenez des vrais champions !

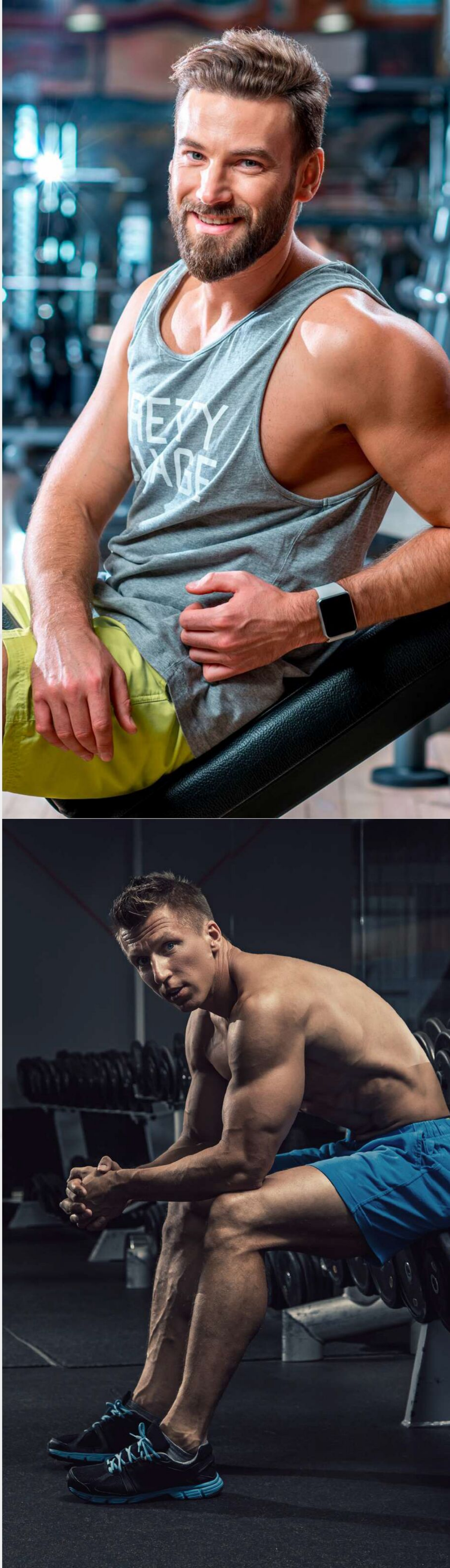
ÉCRIT PAR MIGUEL Z.

Il est crucial de donner le meilleur de soi-même chaque jour et de maximiser l'effort final avant les vacances d'été et la tranquillité. La testostérone, une hormone produite en abondance par les hommes, joue un rôle essentiel à cet égard. Elle est synthétisée dans les testicules et les glandes surrénales. Un niveau élevé de testostérone est associé à une performance sexuelle optimale, à une fonction reproductrice saine, au développement musculaire, à la croissance des cheveux, à un certain degré d'agressivité, à un comportement compétitif et à d'autres caractéristiques de la virilité masculine. Bien qu'elle atteigne son pic vers l'âge de 40 ans, la testostérone diminue progressivement par la suite. Heureusement, il existe de nombreuses façons d'optimiser la production de testostérone.

Souvenez-vous que vous avez le contrôle. Être fort(e) implique avoir le pouvoir et être capable d'affecter sa propre vie, alors que la faiblesse consiste au contraire à être impuissant et incapable de se défendre. Quelles que soient les circonstances, vous pourrez toujours contrôler certaines choses et d'autres non. Le secret est de se concentrer sur les choses que vous pouvez contrôler. Faites la liste des choses qui vous posent problème, puis faites une liste de ce que vous pouvez faire pour améliorer chaque situation. Acceptez les points de la première liste (ils sont ce qu'ils sont) et concentrez votre énergie sur la seconde liste.

Les études centrées sur des gens ayant un quotient d'adversité (QA) élevé montrent que les gens résistants trouvent non seulement toujours un aspect de la situation qu'ils peuvent contrôler, mais se sentent également responsables d'agir pour remédier à la situation, même si la difficulté a été causée par quelqu'un d'autre. Les personnes ayant un QA bas, au contraire, ignorent les occasions d'agir et se détournent de leurs responsabilités, en pensant que puisqu'ils n'ont pas causé la situation, ce n'est pas à eux de la résoudre.

Nous sommes parfois dans des situations dans lesquelles nous ne pouvons réellement pas changer grand-chose. Mais même dans ces situations que vous ne contrôlez pas, vous pouvez tout de même garder le contrôle de votre attitude vis-à-vis de la réalité.



Comme l'a dit Victor Frankl, « nous, qui avons vécu dans les camps de concentration, nous nous souvenons de ceux qui allaient à travers le camp, réconfortant les autres, donnant jusqu'à leur dernière miette de pain. Ils ont été peu nombreux, mais ils ont suffi à prouver que l'on peut tout prendre à un homme sauf une chose, la dernière de ses libertés : le choix de son attitude devant un ensemble de circonstances, le choix de sa propre voie. » Qu'importe ce qui arrive, restez positif.

Si quelqu'un rend votre vie misérable, ne le laissez pas écraser votre esprit. Continuez à être fier, ayez de l'espoir et souvenez-vous que votre attitude est quelque chose que personne ne pourra vous prendre. « Personne ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement », comme l'a dit Eleanor Roosevelt.

Essayez de ne pas laisser une crise ou une difficulté d'un domaine de votre vie envahir les autres domaines de votre existence. Si vous rencontrez de grandes difficultés au travail, ne vous comportez pas méchamment avec votre partenaire alors qu'il essaie seulement de vous aider. Éliminez les effets secondaires que cette épreuve a sur votre vie en contrôlant votre propre attitude. Les gens résistants ne font pas de chaque obstacle une catastrophe et ne laissent pas non plus un évènement négatif entrainer une réaction en domino dans leur vie.

Si cela vous aide, mémorisez et répétez la prière de la Sérénité : « accorde-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer les choses que je peux changer et la sagesse de faire la différence. »

Redécouvrez votre enthousiasme pour la vie. Les gens forts sur le plan émotionnel voient chaque jour comme un cadeau. Ils essaient de structurer leurs journées afin de profiter au mieux de ce cadeau. Souvenez-vous lorsque vous étiez enfant et pouviez vous exciter des merveilles les plus simples de la vie : jouer avec les feuilles en automne, dessiner des animaux imaginaires, manger des chamallows grillés. Retrouvez l'enfant qui sommeille en vous. Votre capacité à être fort mentalement et émotionnellement en dépend.

Croyez en vous. Vous êtes arrivé jusque-là. Vous pourrez avancer un jour de plus. Et si vous parvenez à dépasser un jour après l'autre ou même un moment après l'autre, vous pourrez survivre l'épreuve que vous traversez. Ce ne sera pas facile et vous n'êtes pas invincible, allez-y doucement. Lorsque vous sentez que vous êtes sur le point de vous effondrer, fermez les yeux et respirez profondément. Souvenez-vous de ces points tout au long de votre cheminement.

N'écoutez pas les défaitistes. Il y aura toujours des gens qui doutent de vous, pour une raison ou pour une autre. Vous ne devez pas les écouter et leur prouver qu'ils ont tort. Ne les laissez pas vous enlever vos espoirs simplement parce qu'ils ont perdu les leurs. Le monde vous supplie presque de le changer. Qu'attendez-vous ?

Réduisez votre consommation de sucre. Les scientifiques ont montré que les hommes obèses ont 2,4 fois plus de chances d'avoir un taux de testostérone plus faible que les hommes en bonne forme, il est donc important que vous essayiez de diminuer la quantité de sucre que vous absorbez , afin d'augmenter votre testostérone.

Si vous buvez du soda régulièrement, c'est la première chose à changer. Les sodas sont remplis de sucres raffinés et de calories vides, qui mènent à une résistance à l'insuline et à la prise de poids. En réduisant la quantité de soda que vous buvez, vous pouvez éliminer de nombreuses calories inutiles.

Le fructose est un type de sucre que l'on trouve dans les produits sucrés raffinés, dans les jus de fruits, etc. Il est l'un des facteurs de l'obésité moderne. Pour diminuer votre absorption de fructose, réduisez les boissons et les aliments contenant du fructose ainsi que des glucides superflus contenus notamment dans les céréales pour le petit déjeuner, les biscuits apéritifs, les gaufres préparées, les bonbons, etc.

Ne sautez pas le petit déjeuner. De tous les repas, il est surement le plus important, il doit être consistant, varié et équilibré. Toutes les études montrent que celles et ceux qui sautent le petit déjeuner mangent plus, car ils se rattrapent dans la journée. Si vous voulez maintenir votre poids ou maigrir, mangez le matin.

Ainsi, au lieu d'un café à la crème et de deux beignets très sucrés, il est préférable de boire un jus de fruit frais, deux tranches de pain complet, un œuf, un peu de fromage et de confiture et un thé ou un café noir. Ainsi, vous ne connaitrez pas la fringale de 11 h.

Prenez de la vitamine D3. Techniquement, il s'agit d'une hormone, une hormone très importante. Les études montrent que les personnes qui absorbent des compléments de vitamine D3 ont un taux de testostérone plus élevé.

Ne faites pas confiance aux compléments dont l'efficacité n'est pas médicalement reconnue. Certains produits parfois à la mode n'ont aucun effet sur la production de la testostérone. Éloignez-vous des produits suivants.

La vitamine C. À moins que vous ayez le diabète, vous ne tirerez pas de bénéfices pour votre testostérone en consommant ce complément. Bien qu'elle permette de booster la testostérone chez les rats diabétiques, rien n'est prouvé scientifiquement pour l'homme.

Le ZMA. Le ZMA est un complément de zinc, de magnésium et de vitamine B6. Des études récentes ont montré que le ZMA n'a absolument aucun effet sur la production de testostérone chez les hommes. À moins que vous sachiez que vous avez des déficiences dans ces trois éléments, n'en consommez pas dans le but d'augmenter votre testostérone.

Mangez à certaines heures. Ainsi, le repas du soir devrait se situer dans la tranche horaire de 17 à 20 heures. La digestion aura le temps de se faire avant le coucher, le sommeil sera plus facile à obtenir. Si vous avez un petit creux, grignotez quelques noix ou noisettes, mangez un fruit ou un légume cru. Finissez le dernier repas de la journée au moins 3 heures avant d'aller vous coucher. Ne mangez pas trop ni trop lourd pour que la digestion ne vienne pas perturber le sommeil.

Les encas ne sont pas interdits à condition qu'ils ne dépassent pas un certain nombre de calories. Leur intérêt est de calmer la faim pour vous empêcher de trop manger lors du repas principal suivant : les encas sont des régulateurs de l'appétit.

Faites des recherches. Cherchez des compléments alimentaires qui affirment clairement encourager la production de testostérone. Si vous n'êtes pas sûr, cherchez des informations sur ce complément et ses composés. Ne prenez pas le premier complément trouvé sur Internet.

Créez un programme d'exercices et suivez-le. Si vous voulez augmenter votre testostérone, votre régime alimentaire n'est pas la seule chose à prendre en compte. Faire de l'exercice est aussi important que bien manger pour augmenter votre production de testostérone. Vous devez donc trouver un programme d'exercice efficace et durable pour maximiser votre production de testostérone. Et ceci pour deux raisons.

Première raison : des types d'exercice spécifiques, comme le lever de poids, poussent le corps à produire de la testostérone.

Seconde raison : faire de l'exercice réduit les risques d'être en surpoids, et comme mentionné plus haut, être en surpoids a un impact négatif sur votre production de testostérone. Si vous ne savez pas trop comment commencer, c'est une bonne idée de faire appel à un entraineur personnel qui pourra créer un programme d'exercices sur mesure qui conviennent parfaitement à vos capacités physiques et aux objectifs souhaités.

Atteignez et conservez votre poids de forme. Nous sommes tous différents et forcément, le poids de forme varie selon que l'on est grand, moyen ou petit. L'ossature joue aussi un rôle non négligeable dans le poids à atteindre.
Être en sous-poids n'est guère plus recommandé que d'être en surpoids. Ne vous livrez pas à ces régimes alimentaires suicidaires apportant parfois moins de 1 200 calories par jour. Il faut manger, car le corps en a besoin. Pour perdre du poids durablement, il faut changer graduellement son alimentation, sans avoir aucune carence. Il est dangereux de s'affamer.
Sans régime alimentaire, la perte de poids passera forcément par une plus intense activité physique. Les athlètes de haut niveau brulent un grand nombre de calories. Ils pourraient faire des écarts alimentaires, mais leur métabolisme est tellement conditionné qu'ils ne s'y essaient même pas.

Commencer à lever des poids. Si vous voulez booster votre production de testostérone, vous devez commencer à lever des poids, pour augmenter votre production. Cependant, pour de meilleurs résultats, vous devriez lever des poids assez lourds en faisant peu de répétitions et il vaut mieux éviter les appareils à lever les poids. Restez-en aux poids individuels et suivez ces conseils.

Utilisez de grands groupes de muscles. Les études montrent que lever des poids en utilisant un grand groupe de muscles nécessite des mouvements complexes et composés qui sont plus efficaces pour produire de la testostérone que si vous travailliez seulement avec un ou deux muscles. Pour cette raison, vous devriez faire des exercices de lever de poids en étant allongé sur le dos, en étant accroupi, penché en avant ou en soulevant à partir des épaules.

Essayez de vous entrainer à un volume important. Le type d'exercice que vous faites ne servira à rien si vous n'avez pas assez de volume. Vous devriez faire des séries de 3 ou 4 par exercice, en utilisant un poids que vous ne pouvez lever que 5 fois par série. Le volume de votre exercice est déterminé par cette formule : répétitions x séries x poids = volume. Cependant, lorsque vous devez choisir entre plus de répétitions ou plus de séries, choisissez toujours plus de séries.

Variez les exercices physiques. Ce n'est pas parce que vous courrez 8 km chaque jour que vous serez en bonne santé. Se maintenir en bonne santé oblige à faire travailler tous les muscles pour un développement harmonieux. Varier les exercices permet d'acquérir de l'endurance. En alternant ainsi les pratiques sportives, tous vos muscles, y compris le cœur, travailleront de façon différente pour chaque exercice et au bout d'un temps, vous risquerez moins les blessures. Variez les plaisirs, alternez les exercices de cardio, d'endurance, de relaxation, de musculation...

Faites ceci à une intensité assez forte. Poussez-vous à augmenter l'intensité de vos exercices- en repoussant vos limites physiques vous allez maximiser votre production de testostérone. Augmentez l'intensité en faisant chaque exercice plus doucement, en vous reposant pas plus de deux minutes entre les séries.

Faites des exercices à intervalles de haute intensité. Il s'agit d'une autre forme d'exercice que le lever de poids, qui peut augmenter activement votre taux de testostérone, tout en améliorant votre forme physique et en accélérant votre métabolisme.
Ces exercices impliquent de faire un effort sur une courte durée, intense, suivi d'un effort plus doux de récupération. Le processus est répété plusieurs fois durant l'entrainement. Ce type d'exercice peut être adapté pour de nombreux types d'exercices, vous pouvez faire ceci en courant, sur un vélo d'appartement, en nageant, etc. Utilisez simplement la formule suivante : faites l'effort de haute intensité pendant 30 secondes, puis enchainez avec 90 secondes d'effort plus doux de récupération. Répétez ceci 7 fois pour de bons résultats.

Même 20 minutes de ce type d'exercice peuvent avoir un effet énorme, il n'y a donc pas d'excuse du type « Je n'ai pas le temps ».

Faites des exercices de cardiotraining. Même si ces exercices n'ont pas un énorme impact sur la production de testostérone, ils ont tout de même un impact général sur votre taux de testostérone. Vous devez donc intégrer de la course à pied, de la nage, de la marche ou d'autres exercices d'aérobic à votre programme de mise en condition physique.

Les exercices de cardiotraining sont un très bon moyen pour bruler les graisses, les intégrer dans votre programme peut vous aider à perdre du poids. Et ceci aura un bon effet sur votre testostérone, comme nous l'avons dit plus haut.

Lorsque vous êtes stressé, votre corps relâche une hormone appelée cortisol qui, entre autres choses, inhibe la production de testostérone. Les exercices de cardiotraining sont aussi un bon moyen de soulager le stress, ce qui réduit la production de cortisol, mais augmente celle de testostérone.

Cependant, les exercices de cardiotraining doivent être pratiqués avec modération, vous n'avez pas besoin de devenir coureur de marathon. En fait, une étude de l'Université de Columbia a montré que les coureurs qui courent plus de 60 km par semaine ont un taux de testostérone inférieur à ceux qui courent de plus petites distances.

Laissez récupérer votre corps entre les entrainements. Même si l'exercice est important, il est impératif de donner à votre corps assez de temps pour récupérer et se reposer entre les entrainements. Sinon, votre programme d'entrainement pourrait avoir des effets négatifs sur votre taux de testostérone.

Une étude de l'Université de Caroline du Nord aux États-Unis a montré que des entrainements trop fréquents peuvent faire diminuer le taux de testostérone jusqu'à 40 %. Il est donc très important de laisser deux jours de récupération sans exercice par semaine et il faut éviter de faire travailler le même groupe de muscles deux jours d'affilée.
Les jours où vous ne faites pas d'exercice intense, essayez simplement d'être un peu plus actif que d'habitude. Prenez les marches au lieu de l'ascenseur, marchez ou prenez votre vélo au lieu de votre voiture, ne restez pas assis toute la journée. Ces petits changements aident votre corps à rester actif, ce qui est un bon point pour votre taux de testostérone.

Profitez de toutes les occasions. Il n'est nul besoin d'enfiler une tenue de sport pour faire de l'exercice. La vie quotidienne est variée et offre de multiples possibilités de se dépenser. Ajoutez, par exemple, à votre activité physique habituelle, dix marches d'escalier de plus chaque jour.
Descendez une station de métro avant votre lieu de rendez-vous et finissez à pied, garez votre voiture un peu plus loin, allez en vélo au travail ou à l'école, faites vos courses à pied, empruntez les escaliers, marchez avec votre chien, promenez-vous dans un parc... C'est fou le nombre d'occasions qu'il y a de se dépenser dans une journée.

N'oubliez pas de vous faire plaisir. Certes, rester en bonne santé demande un effort, une vigilance et une assiduité de tous les jours. Que cela ne vous empêche pas de faire quelques écarts. Si vous restez une fois par mois affalé dans votre canapé devant la télévision, ne culpabilisez pas, appréciez ce moment. Se faire plaisir est important pour le moral.

Bonheur et santé sont liés : il n'est guère possible d'être heureux en étant malade et un état dépressif peut rendre malade. Si vous êtes bien dans votre tête et dans votre corps, vous pourrez affronter sereinement la vie. Si vous avez de réels problèmes au travail, dans la famille..., il suffit parfois de se prendre en main sur des choses apparemment marginales, comme mieux se nourrir. Certes, les problèmes graves ne seront pas réglés, mais sur le plan physique, vous serez mieux armé pour affronter ces situations difficiles.

Dormez assez. Le sommeil est un facteur très important concernant votre taux de testostérone. En effet, votre corps utilise votre sommeil pour produire la testostérone. Vous devez donc faire de votre mieux pour dormir au moins 7 à 8 heures par nuit.

Une étude menée par l'Université de Chicago a montré que les hommes qui dorment moins de 5 par nuit pendant 7 nuits consécutives avaient 10 % à 15 % de testostérone en moins comparé à ceux qui dormaient 7 à 8 heures. En plus d'une baisse de la testostérone, un manque de sommeil augmente aussi le cortisol (l'hormone du stress) dans votre système et un fort taux de cortisol a un mauvais impact sur les taux de testostérone. Ne pas dormir assez interfère avec vos hormones de croissance, ce qui peut empêcher que vos muscles de se développer. Essayez aussi d'améliorer la qualité de votre sommeil en éteignant tous les ordinateurs et les appareils électroniques une heure avant de vous coucher, en évitant les boissons à la caféine le soir et en prenant une bonne douche chaude avant de vous coucher.

Évitez le stress. De nombreux experts pensent que le stress est un des facteurs majeurs contribuant à la diminution de la testostérone chez les hommes. En effet l'hormone qui cause le stress (le cortisol) a une relation inverse sur la testostérone. En d'autres mots, lorsque le taux de cortisol est haut, le taux de testostérone est bas et vice versa. On pense que le cortisol, qui met votre corps en mode de survie, entre en conflit avec la testostérone et les comportements qui y sont liés, comme l'agressivité, la compétition et la sociabilité. Ces deux hormones ne peuvent donc pas cohabiter en harmonie.
Pour maximiser votre taux de testostérone, il est important de minimiser le stress, de toutes les manières possibles. Essayez les techniques de respiration profonde, la méditation, le yoga, la visualisation.

Diminuez l'alcool. L'alcool a un impact négatif sur votre production de testostérone. Boire une grande quantité en peu de temps peut affecter négativement le système endocrinien qui à son tour, empêche les glandes de produire de la testostérone. De plus, l'alcool augmente le cortisol et désinhibe les hormones de croissance, mauvaises nouvelles pour la testostérone.
Malheureusement, la bière est le pire type d'alcool pour maintenir un bon taux de testostérone. En effet, le houblon utilisé pour faire la bière est plein estrogène (l'hormone féminine). Vous devriez donc boire autre chose. Lorsque vous buvez, il vaut mieux vous arrêter après deux ou trois verres, pour limiter les dommages sur votre taux de testostérone.

Réduisez votre consommation de caféine. Celle-ci doit être consommée avec modération, car sinon elle produit du cortisol et vous connaissez maintenant ses effets. Par ailleurs, consommer trop de caféine tard dans la journée peut dérégler votre sommeil et dormir moins ou moins bien endommage la testostérone.

Planifiez un peu votre vie. Rester en bonne santé s'obtient en ayant une vie bien réglée, ce qui ne veut pas dire dépourvue de fantaisie. Vous devez dans votre emploi du temps faire une place à votre alimentation, à votre activité physique, à la lutte contre le stress... En vous faisant un planning, vous aurez ainsi le temps de tout faire dans le bon ordre. Vous pourrez aussi rencontrer vos bons amis, vous investir plus dans votre travail. Il est difficile de vous conseiller sur une planification idéale, elle dépend tellement de chacun.
Bien entendu, cette planification peut connaitre des variantes dans la semaine ou l'année, tant que vous avez en tête l'idée de rester en bonne forme.
Rien ne vous empêche non plus, bien au contraire, de tester différentes organisations de votre vie et de voir celles qui vous conviennent le mieux. Dans la vie, ne faites pas n'importe quoi. Prendre des risques inconsidérés a des répercussions, à court, moyen et long terme, sur le corps et le mental. En médecine, toute personne qui se met en péril relève de soins psychiatriques plus ou moins lourds.

Interrogez votre esprit critique. Il est essentiel d'avoir une bonne opinion de vous-même pour avoir une bonne santé mentale. Les soucis et les pensées pessimistes peuvent vous démoraliser et vous empêcher d'être au meilleur de votre forme. Douter de soi peut surtout être très éprouvant. Les exercices suivants peuvent réduire au silence votre esprit trop critique et vous délester de vos soucis.
Si vous vous surprenez à vous faire du souci et à penser du mal de vous-même, posez-vous quelques questions. Demandez-vous, par exemple, si cette pensée vous fait du bien, si elle est vraie ou si vous diriez une telle chose à quelqu'un d'autre. La réponse à ces questions peut souvent réduire le doute de soi.

Changez une mauvaise pensée pour la rendre plus juste et plus gentille. Vous pourriez vous retrouver, par exemple, à vous dire que vous ne ferez jamais rien correctement. Essayez d'être un peu plus juste en pensant plutôt que vous pouvez parfois mal faire, mais que vous faites la plupart du temps du bon travail, ce qui est tout à fait normal et que vous êtes fier de ce que vous êtes capable de réaliser.

Concentrez-vous sur vos forces. Vous devriez vous mobiliser sur les qualités qui vous permettent de surmonter les difficultés de la vie, quand c'est le cas. Si, par exemple, vous vous retrouvez à penser que vous préférez ne pas savoir ce qui va se passer, car vous craignez le pire, vous pouvez vous rappeler vos forces. Vous pourriez vous dire que vous n'aimez pas connaitre l'avenir, mais que vous avez su surmonter des évènements imprévisibles dans le passé et que vous pouvez vous fier à votre capacité à gérer quoi que ce soit.

Profitez de l'extérieur. Sortir et profiter du soleil, de la forêt, des champs, de la plage peut être bénéfique pour votre testostérone. En fait, vous exposer à la vitamine D fournie par les rayons du soleil seulement 15 à 20 minutes par jour peut augmenter votre taux de testostérone jusqu'à 120 %. Si vous pouvez prendre un bain de soleil sur tout votre corps, les résultats seront encore meilleurs.

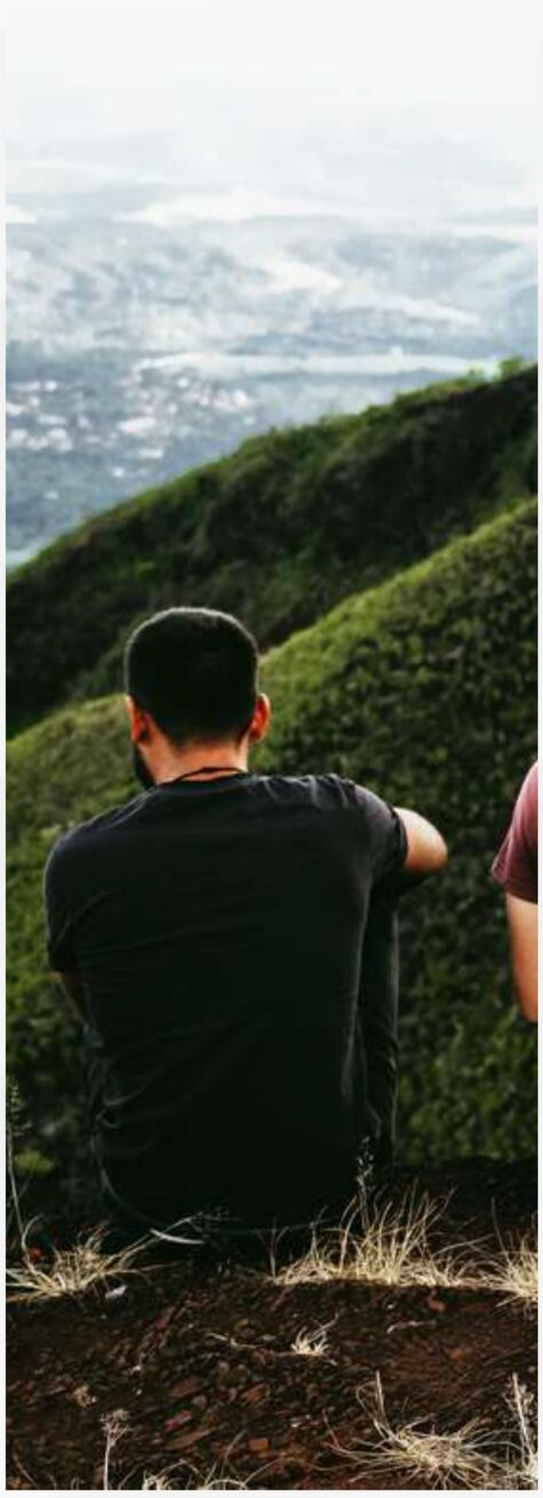
Surveillez votre pression artérielle. Les études ont montré que les hommes ayant une pression artérielle élevée ont 1,8 fois plus de chances d'avoir une testostérone plus basse que les autres hommes.

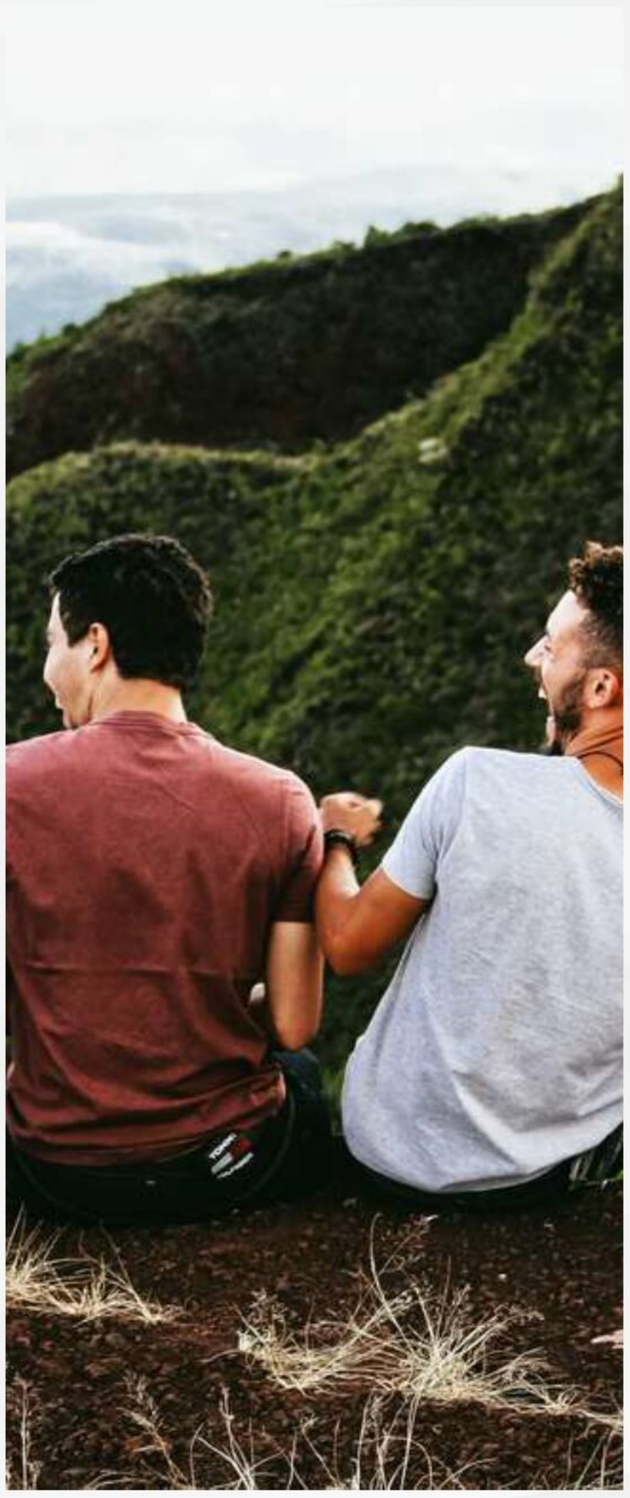
Prenez du temps pour vous. Il peut être difficile de faire face à des émotions violentes, mais le fait de les gérer fait partie de la vie. Un élément essentiel du bienêtre mental consiste à être en mesure d'apaiser les émotions et de soulager votre souffrance. Cela implique de trouver tous les jours le temps de faire ce qui vous fait du bien.
Ce qui fait du bien peut varier d'une personne à l'autre. Vous avez sans doute déjà des activités qui vous permettent de faire face à vos émotions. Certains bons exemples comprennent des échanges avec un ami, l'écoute de musique ou d'avoir toute autre activité apaisante comme de prendre un bain moussant.

Pratiquez la conscience de soi. Soyez conscient de vos réactions émotionnelles à des évènements de l'extérieur. Prenez le temps de réfléchir à vos réactions face à des situations difficiles.

Plutôt que de réagir spontanément à un évènement négatif, essayez de vous soustraire mentalement de la situation pendant un instant afin de remarquer votre réaction émotionnelle. On trouve souvent très utile, par exemple, de respirer à fond à plusieurs reprises ou de compter jusqu'à dix avant de réagir.
Réfléchissez à ce que vous ressentez sans porter de jugement. Cela vous donne la possibilité de réagir d'une façon qui n'est pas impulsive, mais plus réfléchie. Il est surtout très utile d'être conscient de vos émotions dans vos échanges sociaux et vos relations amoureuses ou amicales.

Évaluez vos relations. Quand vous avez compris ce qu'est une relation saine et celle qui ne l'est pas, prenez le temps d'analyser votre réseau social et les personnes qui s'y trouvent. Demandez-vous lesquelles de ces relations sont pour vous un soutien et lesquelles peuvent vous maltraiter. Envisagez d'affronter la personne qui vous maltraite au sujet de son comportement, si c'est le cas dans votre vie. Vous devriez aussi songer à exclure ce type de personne de votre réseau social, surtout si elle n'est pas sensible à vos inquiétudes. Ces individus nuisent à votre santé mentale. De même, vous devriez passer plus de temps avec les personnes qui vous soutiennent le plus.
Ayez un comportement sain dans vos relations. Entretenir de bonnes relations n'est pas seulement lié au comportement des autres. Il s'agit aussi de votre propre comportement. Voici quelques conseils pour entretenir de bonnes relations.





Mangez plus d'amandes. Les amandes sont associées à l'amélioration de la santé du système cardiovasculaire et contribuent ainsi au bon fonctionnement des vaisseaux sanguins. Améliorer la santé cardiaque et vasculaire aide à réduire le risque d'obésité, ce qui entraine une mauvaise santé sexuelle et une diminution de la libido. Un système circulatoire actif favorise l'excitation chez l'homme et la femme et facilite l'atteinte de l'orgasme.

Les amandes contiennent du sélénium, de la vitamine E et du zinc. Ce dernier joue un rôle important dans la production d'hormones sexuelles chez l'homme et contribue à augmenter la libido. Le sélénium aide à réduire l'infertilité chez la femme. La vitamine E stimule la santé cardiaque et les parois cellulaires, améliorant ainsi la circulation sanguine, ce qui est utile pour les organes sexuels. On pense que l'amande favorise également la passion et agit comme un aphrodisiaque. On pense aussi qu'elle peut avoir un impact positif sur la fertilité des femmes et réduire le risque de dysfonction érectile chez l'homme.

Consommez plus de poisson. Il contient beaucoup d'acides gras omégas-3, qui sont les graisses saines essentielles à la bonne circulation sanguine. Une bonne circulation sanguine améliore également la santé sexuelle, car cela irrigue mieux le clitoris, le pénis et la vulve. En outre, les acides gras omégas-3 sont très importants pour préserver les membranes muqueuses (y compris vaginales). Les acides gras DHA et EPA peuvent accroitre la sécrétion de dopamine dans le cerveau, stimulant ainsi l'excitation. Mangez du thon, du saumon, du maquereau et du saumon sauvage. Ces espèces de poisson ont une forte concentration en omégas-3.

Mangez des carottes. Non seulement elles sont bénéfiques pour la santé des yeux, mais contribue aussi à la santé sexuelle, car elles augmentent la libido. Elles contiennent aussi de grandes quantités de vitamine A, qui stimule la production d'hormones sexuelles.

LES ENVAHICHIEURS

SCÉNARISTE : MARC DUBUISSON
ILLUSTRATEUR : MARC DUBUISSON
AUX FABULEUSES ÉDITIONS DELCOURT
WWW.DELCOURT.FR

Des migrants sont à nos portes. D'une nouvelle sorte, d'une autre dimension. Des cosmigrants. Venus du cosmos, ils arrivent non pour nous envahir mais pour nous prévenir des dangers qui nous guettent.

Les derniers survivants de l'effondrement de la planète MAÄRSZ-843 débarquent sur Terre car ils ont un message à délivrer, tiré de leur expérience. Ils viennent nous avertir que la vie sur Terre court à sa perte si rien ne change. Mais ils se retrouvent parmi les humains... et découvrent alors un paramètre qu'ils ignoraient, à savoir les limites de l'intelligence de cette espèce animale.

LES ENVAHICHIEURS

par Marc Dubuisson

Salutations, Terrien quelconque.

Je viens de la planète MAARSZ pour vous avertir d'un grand danger.

Un nouvel album de Francis Lalanne ?...

Ce « francislalanne » est-il à l'origine d'une dangereuse surproduction non nécessaire de CO_2 ?

Euh ui, en quelque sorte...

Peu importe. Je dois délivrer mon message directement à votre leader.

Menez-moi à la personne dont vous recevez vos ordres.

Euh ui d'accord, suivez-moi...

Ô, grand leader de la planète Terre, une TERRIBLE menace vous guette !

Êtes-vous prêt à entendre la cruelle vérité ?

OK mais nourris-moi d'abord.

D.

BOFnews

C'est un jour HISTORIQUE pour l'Humanité !

Fratern... E.T. ?

BOFnews

Pour la première fois, l'Homme a fait la rencontre d'une entité extraterrestre intelligente.

Fratern... E.T. ?

BOFnews

David-Jean Cherbigloubi, vous êtes sur place du côté de Cervelas-sur-Bourg.

Quelle est l'atmosphère ?

Cervelas-sur-Bourg

En direct de Cervelas-sur-Bourg

BOFnews

Eh bien, je dirais que l'atmosphère est respirable bien que légèrement désagréable à inhaler...

... principalement à cause des pesticides et de l'odeur de fumier.

Mais d'après nos experts, c'est assez commun en province.

BOFnews

Je parlais de l'ambiance générale...

Ah oui, pardon.

Cervelas-sur-Bourg

BOFnews

Bah... vous savez... les gens boivent des alcools chelous et se marient entre cousins...

La province, quoi.

Cervelas-sur-Bourg

Je sais que votre planète souffre de surpopulation...

... mais là, ça commence à faire beaucoup de monde, quand même.

Il est urgent que je délivre rapidement mon message car sa portée est mondiale !

J'aimerais donc parler au vrai commandeur de cette planète !

ICI !!!

J'ai été élu président par 51% des 33% d'habitants de mon modeste pays qui ont bien voulu aller voter aux dernières élections !

On fera avec...

C'est exactement cet état d'esprit qui m'a valu la présidence !

D.

Je représente le peuple des MAÄRSZOUZ et récemment...

Genre vous venez vraiment de Mars ???

Oui, mais pas le même Mars que le vôtre.

Nous, c'est « MAÄRSZ », écrit différemment.

Et donc récemment...

Excusez-moi mais ça risque d'embrouiller tout le monde. On n'a qu'à dire que vous venez de la planète euh...

... « Donut ».

Vous me demandez de remplacer le nom de notre civilisation annihilée par celui de la première chose qui vous est passée sous les yeux afin de vous faciliter la vie ?

Non mais si vous préférez, on peut prendre autre chose du style « assiette » ou « chaise ».

« Dividendes ».

« BOMBAFRAGMENTATION » !!!

Vous faites un malaise, général ?

Désolé, j'ai cru qu'on jouait à Pyramide ou un truc comme ça.

Alors moi, je dis « chaise » ou « assiette » et vous, vous pensez à une bombe à fragmentation ?...

Bin, c'est-à-dire que...

OK, OK.

Je disais donc : je représente le peuple des DONUTZOUZ et récemment...

D.

Notre égoïsme combiné à un puissant manque de respect pour nos écosystèmes ont mené à la destruction de notre planète.

Ah oui, c'est balot, ça...

Nous pensions que la technologie nous sauverait mais elle n'a fait qu'empirer les choses...

Seuls quelques-uns d'entre nous ont réussi à fuir pour un indispensable exil.

C'est pourquoi nous voulions vous avertir du danger que votre mode de vie repré...

Attendez...

Je ne suis pas sûr d'avoir bien compris.

Vous voulez dire que... vous êtes des espèces de...

... MIGRANTS ?...

Eh bien...

En quelque sorte...

... Oui.

Appel à toutes les unités : code BRUN !...

Je répète : code BRUN !!!

Tenez-vous prêts à intervenir...

D.

Pour parler de l'arrivée des cosmigrants et de leur message écologiste, nous avons invité une scientifique experte en exobiologie et en réchauffement climatique.

Néanmoins, nous allons d'abord logiquement donner la parole à un auditeur sans expertise...

... ainsi qu'à un politicien qui a besoin d'un assistant pour nouer sa cravate.

OUI ALLÔ ?!
Moi je pense que ces extraterrestres, c'est une invention des services secrets pour couvrir la fin de « Plus belle la vie » due à une épidémie de Tourette inoculée par de faux vaccins.

Que répondez-vous à cela, M. le député ?

Eh bien, c'est aller un peu loin en conjectures...

Si ces cosmigrants ont quitté leur planète et parcouru des milliers d'années-lumière pour rejoindre notre planète, cela ne peut être que pour une seule et unique raison.

Laquelle ?

Les allocs.

D.

Avant de fuir l'apocalypse écologique, mes camarades et moi-même avons pu rassembler toutes les informations inhérentes à la destruction de notre planète ainsi qu'à la survie de la vôtre...

... dans ce petit appareil ressemblant à ce que vous appelez dans votre jargon scientifique...

... une « zappette ».

Si vous le désirez, c'est avec joie et enthousiasme que je vous donnerai accès à toutes les informations nécessaires !

Hmmm...

Qui nous dit que ce n'est pas un subterfuge pour prendre le contrôle total de notre planète ?!

Mpfrr...

Veuillez pardonner mon amusement spontané, mais qui voudrait d'une planète remplie de micro-billes de plastique et où des gens dépensent leurs économies pour investir dans des NFT ou se blanchir l'anus ???

Vous avez besoin du code wifi ou c'est bon comme ça ?...

D.

TV 19

Ils commencent à me courir sur le haricot, ces extraterrestres !

Est-ce que tu BUZZ ??? ...

TV 19

Non contents de s'inviter chez nous, il faut encore qu'ils fassent leurs intéressants en nous disant comment vivre notre vie !

Est-ce que tu BUZZ ??? ...

TV 19

Tout ce que nous désirons, c'est que notre dramatique expérience vous permette d'échapper à la catastrophe qui...

Gnagnagnagna !

TV

Vous agissez comme si vous étiez plus malins et évolués mais qui nous dit que vous êtes vraiment mieux que nous ?!

La vérité, c'est qu'aucune espèce dans l'univers, aussi « intelligente » soit-elle, ne peut rivaliser face à la complexité et la sensibilité humaines !

TV

Jamais vous n'atteindrez la subtilité d'esprit ni la finesse d'humour qui font briller notre rayonnement culturel au-delà du système solaire !

Détendez-vous, Bernard, et revenons plutôt à la promo de votre nouvel album !...

Ah oui, c'est vrai...

TV 19

L'album s'appelle « *Casse-moi pas les couilles, pétasse, pendant que j'mange mon steak* » et c'est une véritable ode à la chanson populaire ainsi qu'une critique du fascisme woke à l'heure du politiquement correct qui veut la mort de notre civilisation en féminisant les noms de métiers.

D.

Très chers êtres venus d'ailleurs, nous avons étudié votre zapettordinateur sous toutes les coutures et, malheureusement, tout ce que nous avons pu trouver...

... ce sont des vidéos de type pornographique aux contenus extrêmement dérangeants voire carrément cauchemardesques.

Un de nos collègues s'est même donné la mort après avoir regardé quelques secondes de la vidéo intitulée « *L'Appel de Cthurlute* ».

Mais enfin ! Comment est-ce possible ?!

N°17, toi qui étais en charge de l'opération « *Partage et transmission* », comment expliques-tu cette effroyable maladresse ??!

Eh bien, c'est-à-dire que...

... quand on a parlé d'un exil de plusieurs milliers d'années-lumière...

Je sais pas... sur le moment...

... ça m'a semblé être une bonne idée.

Fschh...

Décidément, tu ne penses vraiment qu'avec tes pénis-tentacules !

D.

MASUCLIN

UNE ÉVOLUTION AU FIL DES MOIS ! GRÂCE À VOUS !

UNE VOLONTÉ D'INFORMER AVEC PASSION ET ESPRIT INDÉPENDANT, 100% ANTICONFORMISTE

[redacted]

L'ensemble de la rédaction vous remercie pour votre incroyable fidélité !

[redacted]

UN UNIVERS CRÉATIF

qui veut le meilleur pour ses lecteurs nouveaux et de la première heure !

Disponible partout et sur l'ensemble des kiosques numériques !

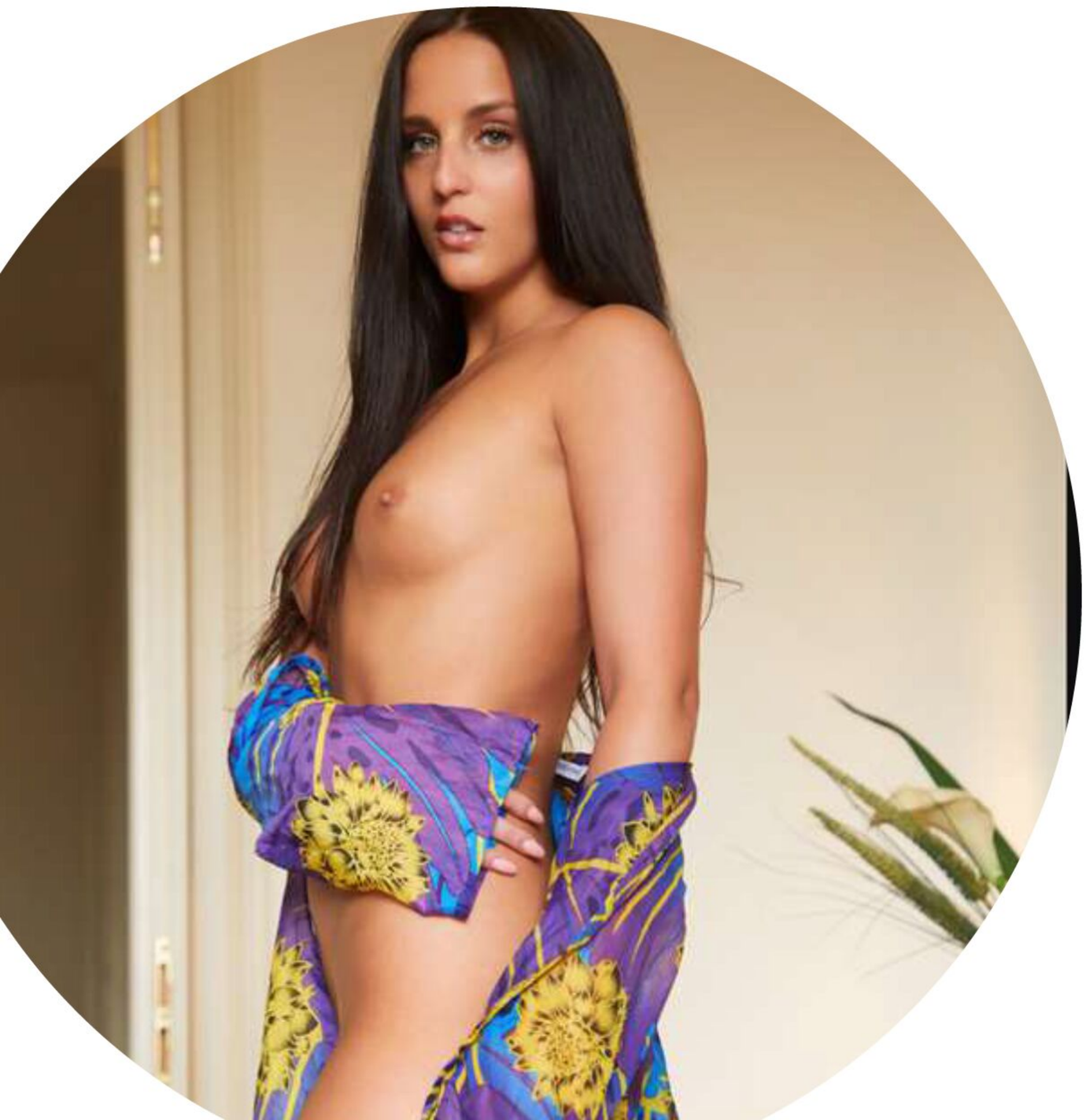
Conseils SEXO

LES STARS DU X NOUS EXPLIQUENT COMMENT FAIRE DURER LE PLAISIR PLUS LONGTEMPS

La durée du plaisir sexuel et la capacité à retarder l'éjaculation peuvent être des sujets importants pour certains hommes, mais cela varie d'une personne à l'autre. Certaines personnes peuvent attacher une grande importance à la satisfaction prolongée et à la maîtrise de leur éjaculation, tandis que d'autres peuvent être moins préoccupées par ces aspects.

SENSUEL ET SANS AUCUN TABOU

- Sentir
- Érotiser
- Utiliser les sens
- Et plus encore ...



Amber Lynn Bach
@alb23

Conseil n°1

Communication

La communication est fondamentale dans toute relation, surtout dans le domaine sexuel. Parlez avec votre partenaire de ses désirs et de ses limites. Cela peut vous aider à comprendre quand ralentir et quand accélérer pendant l'acte.

Conseil 2 : Préliminaires

Les préliminaires sont souvent négligés, mais ils peuvent prolonger et améliorer l'expérience sexuelle. Ils permettent non seulement de faire monter l'excitation, mais aussi d'assurer que votre partenaire est suffisamment stimulé(e) pour le sexe.

Conseil n°3

Techniques de contrôle

Il existe plusieurs techniques pour contrôler l'éjaculation, comme la méthode du "start-stop" (commencer, s'arrêter, puis recommencer), ou la méthode du "squeeze" (presser la base du pénis pour réduire l'excitation).
Ces techniques peuvent nécessiter de la pratique, mais elles peuvent aider à prolonger l'acte sexuel.

Alysha
@al40

Conseil 4 : Respiration et relaxation

Une respiration profonde et une relaxation peuvent aider à contrôler l'excitation sexuelle. Cela peut vous aider à gérer l'anxiété de performance qui peut parfois conduire à une éjaculation prématurée.

Alysha
@al40

Conseil n°5

Exercices spéciaux

Les exercices de Kegel peuvent aider à renforcer les muscles du plancher pelvien, ce qui peut améliorer le contrôle de l'éjaculation.

Mindi Mink
@Mindioff

Conseil n°6

Masturbation

La masturbation avant le sexe peut parfois
aider à retarder l'éjaculation pendant l'acte sexuel.
Une bonne santé physique peut avoir un impact positif sur votre vie sexuelle. Cela comprend une alimentation saine, de l'exercice régulier et suffisamment de sommeil.

Mindi Mink
@Mindioff

Conseil n°7

Surprendre avec de l'aide...

Si vous avez des problèmes persistants pour faire durer l'acte sexuel, vous pourriez envisager de consulter un professionnel de la santé ou un sexologue. Ils peuvent vous aider à comprendre la cause de votre problème et vous proposer des solutions.

Nikki Daniels
@nikkius

8

ALTRUISTE ET FIER !

Faites sourire quelqu'un. Lorsque vous voyez quelqu'un qui n'a pas le moral, que ce soit un inconnu ou bien un proche, prenez le temps de le faire sourire ou en lui rendant un petit service.

Faire sourire quelqu'un pourrait véritablement égayer sa journée et vous aurez fait preuve de générosité en essayant de lui apporter de la joie.

Pardonner ses erreurs à quelqu'un est également un acte de générosité. Ne vous forcez pas à être généreux, essayez simplement d'écouter ce que vous dit votre cœur.

Essayez d'éviter d'être généreux en donnant de l'argent, car cela pourrait générer des problèmes entre vous et vos proches. Si quelqu'un que vous connaissez vraiment bien vous demande de lui prêter de l'argent, posez-vous les questions suivantes : va-t-il me rembourser ? Pourquoi a-t-il besoin de cet argent ? Si les réponses vous conviennent, prêtez-lui cet argent. Cependant, ne cédez pas votre compte bancaire entier et essayez de trouver un avantage à ce prêt : un retour sur investissement, en quelque sorte.

RDV AU PROCHAIN NUMÉRO !